# Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole



# Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole



# Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P80-KONSOLE

P/N 301407-545 rev E



Dieses Dokument bezieht sich auf Preva Version 3.0 und die P80-Konsole-Softwareversion 3.0.

## Markenhinweis

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

iPod® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc.

„Made for iPod®" bedeutet, dass ein elektronisches Zubehörteil so konstruiert ist, dass es speziell für den Anschluss an den iPod vorgesehen ist und dass durch den Entwickler zertifiziert wurde, dass es den Leistungsstandards von Apple entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Zubehörteils oder für dessen Einhaltung der Sicherheitsstandards und anderer Vorschriften verantwortlich. Beachten Sie bitte, dass die Verwendung dieses Zubehörteils mit dem iPod negative Folgen für die Funkleistung haben kann.

Made for iPod touch® (1., 2., 3., und 4. Generation) und iPod nano® (2., 3., 4., 5. und 6. Generation).



Hergestellt unter der Lizenz von Dolby Laboratories. Dolby und das Doppel-D-Symbol sind Marken von Dolby Laboratories.




## Urheberrecht und geistiges Eigentum



Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

**http://www.precor.com**

# Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig:*** *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

**Hinweis:** Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

**WARNHINWEIS** **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

# Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  **Hinweis:** Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

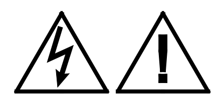
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  ***Wichtig:*** *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.

- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



**VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.**

# Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

# Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

## Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user’s authority to operate the equipment.**

## Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

## Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

## Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

### Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

### P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

## Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user’s authority to operate the equipment.**

## Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

## Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

# Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

***Wichtig:*** *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

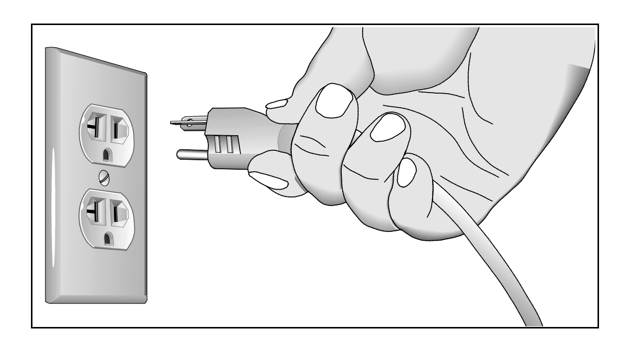


**Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker**

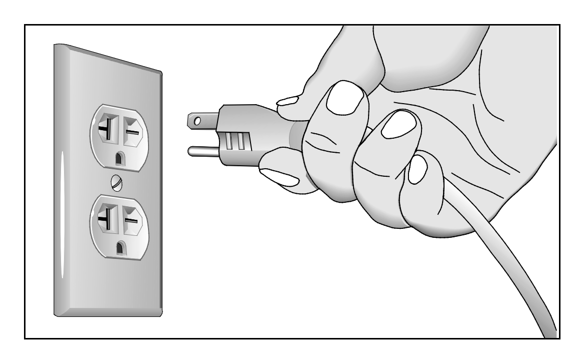


**Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker**

# Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

**Hinweis:** Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

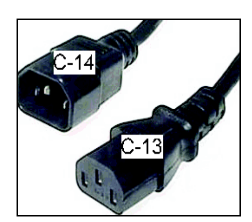



**Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker**

# Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

# Erste Schritte

Die P80-Konsole ermöglicht es Administratoren und Nutzern, Standardeinstellungen entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Dazu unterstützt die Konsole Einstellungen für verschiedene Benutzerklassen, abhängig von deren Administratorrechten.

- Als **Gastbenutzer** trainiert man auf einem Gerät, ohne sich mit einem Preva-Konto anzumelden oder ein neues Konto zu erstellen.
- Als **Registrierter Benutzer** besitzt man ein Preva-Konto und verwendet ein Anmeldepasswort oder Preva-Token, um das Konto zu benutzen.
- Ein **registrierter Servicetechniker** verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass mit zusätzlichen Berechtigungen zur Verwaltung der Konsoleneinstellungen.
- Ein **Administrator** ist immer registriert, verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass und hat Vollzugriff auf die Konsoleneinstellungen.

Änderungen an den persönlichen Daten und Einstellungen werden im Preva-Konto eines registrierten Benutzers gespeichert. Als nicht registrierter Benutzer können die persönlichen Einstellungen zwar geändert werden, da aber kein persönliches Konto vorhanden ist, werden diese nicht gespeichert und nur für die aktuelle Trainingseinheit angewendet.

# Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Abbildung informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

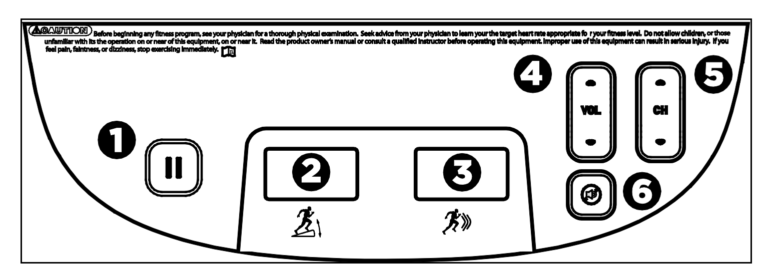



**Abbildung 4: Tasten der P80-Konsole**

**Tabelle 1. Tastenbeschreibungen für die P80-Konsole**

| Nummer | Tastenname | Details |
|---|---|---|
| ❶ | Pause | Anhalten des Geräts |
| ❷ | Steigungs-/CrossRamp®-Anzeige | Wird auf Laufband, Crosstrainer und AMT mit Open Stride™ angezeigt |
| ❸ | Intensitätsanzeige | Je nach Gerätetyp auch als Geschwindigkeits- oder Widerstandsanzeige bezeichnet |
| ❹ | Lautstärke Auf/Ab | Erhöhen oder Verringern der Lautstärke |
| ❺ | Kanal Auf/Ab | Wechseln des TV-Kanals |
| ❻ | Stumm | Ein- oder Abschalten der Lautstärke |

# Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

| *Wenn der Nutzer...* | *Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:* | *und die Konsole...* |
|---|---|---|
| an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert. ❶ | bleibt langsam stehen. | zeigt die Meldung ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter. |
| Die rote STOPP-Taste drückt. ❷ | Bleibt langsam stehen. | Zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde. |

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

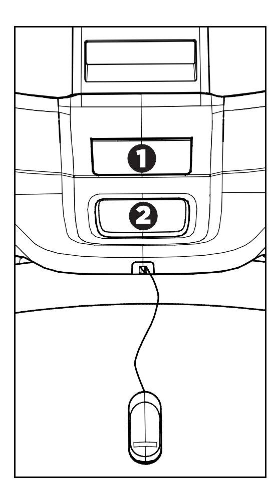



**Abbildung 5: Neustartschalter**

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

### Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   **Hinweis:** Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

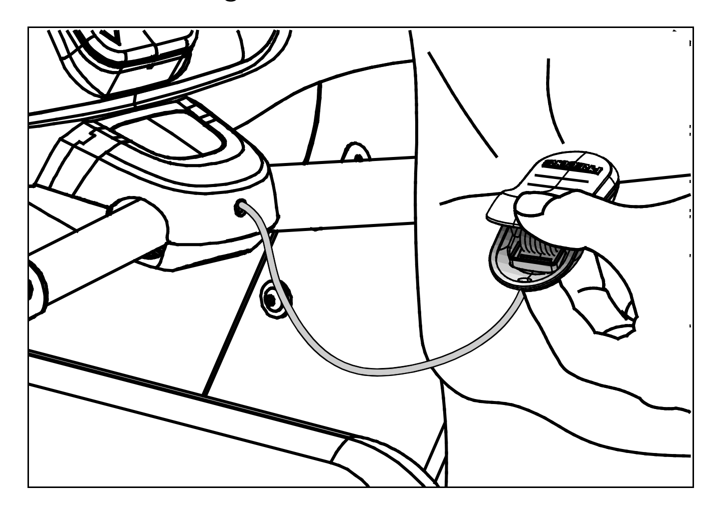


**Abbildung 6: Befestigen des Sicherheitsclips**

# Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

***Wichtig:*** *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

**Hinweis:** Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 2

# Konfigurieren der Systemeinstellungen

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

***Wichtig:*** *Zum Zugriff auf diese Einstellungen wird ein spezieller Code benötigt. Geben Sie diesen Code nur an Personen weiter, die zur Änderung der Systemeinstellungen berechtigt sein sollen.*

Das Systemmenü enthält die folgenden Einstellungen:

- Info
- Gerätenutzung
- Systemeinstellungen

**So zeigen Sie das Systemmenü an:**

1. Auf dem Begrüßungsbildschirm halten Sie **Pause** gedrückt.

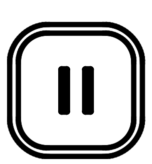


**Abbildung 7: Pausentaste**

2. Während Sie **Pause** gedrückt halten, drücken Sie jede der folgenden Tasten **einmal** in der dargestellten Reihenfolge. Mit Bezug auf das nachstehende Diagramm drücken Sie:

   **1 2 3 4**




**Abbildung 8: Sicherheitscode für Einstellungen**

3. **Pause** loslassen.
4. Unter Verwendung der Zehnertastatur auf dem Bildschirm berühren Sie die folgenden Zahlen, um das Passwort einzugeben:

   **5 6 5 1 5 6 5**
5. Berühren Sie **OK.**

# Info

Die Systeminformationen bieten grundlegende Angaben wie Modellbezeichnung und Seriennummer des Geräts. Die meisten dieser Angaben dienen lediglich Informationszwecken und können nicht geändert werden.

**So zeigen Sie die Systeminformationen an:**

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Info.**

**Tabelle 2. Info-Einstellungen**

| Einstellung | Zugriff | Details |
|---|---|---|
| Ereignisprotokoll | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Zeigt eine Liste der letzten Hardware- und Software-Ereignisse sowie den Gerätestatus an. Wenn seit dem letzten Löschen des Ereignisprotokolls keine Ereignisse aufgetreten sind, bleibt der Bildschirm des Ereignisprotokolls leer. |
| Ereigniszähler | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Anzahl der durch das Gerät aufgezeichneten Ereignisse. |
| Seriennummer der Konsole | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Im Speicher der Konsole gespeichert. |
| Untere Seriennummer | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Im Speicher der Konsole gespeichert. |
| Standort | **Admin./Techn.:** Anzeigen Modifizieren | Wird bei der Registrierung in die Konsole eingegeben. |

| Einstellung | Zugriff | Details |
|---|---|---|
| Paketversion | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Zeigt die aktuelle Version sowie eine Liste der erfolgten Software-Updates an. Wird bei jedem Software-Upgrade automatisch aktualisiert. |
| ETag-Prüfungsintervall | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | Im Speicher der Konsole gespeichert. |
| Heartbeat-Intervall | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | Bestimmt, wie oft die Konsole mit dem Server kommuniziert. |
| Minimales Heartbeat-Intervall | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | Minimale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer. |
| Maximales Heartbeat-Intervall | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | Maximale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer. |
| Mfe-MAC-Adresse | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Im Speicher der Konsole gespeichert. |
| Netzwerk-Zeitserver 1 | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | |
| Netzwerk-Zeitserver 2 | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | |
| Netzwerk-Zeitserver 3 | Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden. | |

| Einstellung | Zugriff | Details |
|---|---|---|
| Maschinentyp | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Gerätetyp. |

# Gerätenutzung

Die Gerätenutzungseinstellungen bieten Informationen sowohl zur individuellen Nutzung als auch zur Gerätegesamtnutzung. Diese Informationen und Einstellungen sind nur Administratoren und registrierten Kundendiensttechnikern zugänglich.

### So zeigen Sie die Nutzungseinstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Gerätenutzung**.

**Tabelle 3. Gerätenutzungseinstellungen**

| Einstellung | Zugriff | Details |
|---|---|---|
| Trainingssekunden insgesamt | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Gesamtanzahl Sekunden. Die Sekunden werden gezählt, sobald die Trainingsuhr startet. |
| Trainingsentfernung insgesamt | **Admin./Techn.:** Anzeigen | • Bei Laufbändern werden die Nutzungskilometer gemeldet<br>• Bei AMTs wird die „horizontale Distanz“ je nach Gerätemodell in Kilometer oder Schritten gemeldet<br>• Bei Ellipticals werden die Gesamtschritte in Kilometer umgerechnet<br>• Bei Trainingsrädern werden die Gesamtumdrehungen in Kilometer umgerechnet |

| Einstellung | Zugriff | Details |
|---|---|---|
| Trainingssitzungen insgesamt | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Gesamtanzahl Sitzungen. Eine Sitzung wird gezählt, wenn der Zusammenfassungsbildschirm angezeigt wird. |
| Startdatum und -uhrzeit letzter Trainingsstart | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Das Startdatum des letzten Trainings. |
| Enddatum und -uhrzeit letztes Trainingsende | **Admin./Techn.:** Anzeigen | Das Enddatum des letzten Trainings. |

# Systemeinstellungen

Verwenden Sie die Systemeinstellungen, um Ihr Gerät zu testen und Parameter einzustellen, die für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das Systemeinstellungsmenü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar.

Das Systemeinstellungsmenü enthält folgende Abschnitte:

- Konnektivität
- Anzeige
- TV-Einstellungen
- Trainingsgrenzen
- Einstellungen verwalten

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Sobald Sie dies erledigt haben, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf ein USB-Laufwerk exportieren und diese Einstellungen dann auf anderen P80-Konsolen importieren, die an Geräten dieses Typs installiert sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

## Konnektivität

Zur Konfiguration Ihrer Audio-, Video- und Netzwerkinfrastruktur ist Fachwissen erforderlich. Precor empfiehlt daher, dass diese Infrastruktur unter Hinzuziehung eines qualifizierten Fachmanns eingerichtet wird.

Diese Einstellung bietet folgende Informationen:

- Netzwerktyp
- Konfiguration
- Status
- IP-Adresse
- Preva-Server

**So zeigen Sie die Konnektivitätsinformationen an:**

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen** und dann **Konnektivität.**

**Tabelle 4. Konnektivitätseinstellungen**

| Einstellungen | Standard | Details |
|---|---|---|
| Netzwerktyp | Verkabelt | |
| Konfiguration | Automatisch | AUTOMATISCH oder MANUELL<br>Drücken Sie NETZWERKEINSTELLUNGEN zum Anzeigen von<br>• IP-Adresse<br>• Netzmaske<br>• Gateway<br>• DNS Primär<br>• DNS Sekundär |
| Status | | ANGESCHLOSSEN oder NICHT ANGESCHLOSSEN |
| IP-Adresse | | Standortspezifisch |
| Preva-Server | | URL regionsspezifisch |

## Anzeige

Über die Anzeigeeinstellungen können Sie die Einstellungen für Sprache und Zeitzone in Ihrer Einrichtung anpassen.

**So zeigen Sie die Anzeigeeinstellungen an und ändern sie:**

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Anzeige**.

**Tabelle 5. Anzeigeeinstellungen**

| Einstellung | Einstellungsoption | Standardwert |
|---|---|---|
| Standardsprache | Wähle Sie in einer Liste die gewünschte Sprache aus | Englisch |
| Maßeinheiten | US-Standard<br>Metrisch | US-Standard |
| Verzögerung für Standby-Modus | • 5 Minuten<br>• 15 Minuten<br>• 30 Minuten<br>• 60 Minuten | 15 Minuten |
| Zeitzone | GMT-10<br>bis<br>GMT + 12 | GMT-01 Azoren, Kap Verde |
| Internetzugang | Ein/Aus | Ein |
| Preva Net-Anzeige | Ein/Aus | Ein |

## TV-Einstellungen

Mit den TV-Einstelllungen können Sie die Fernsehkanäle für Ihre Benutzer einrichten.

Die TV-Einstellungen sind:

- Kanalanleitung
- Region
- Standardkanal
- Lautstärkekorrektur
- Unbenannte Kanäle überspringen
- Umfangreiche Suche
- Untertitel
- Kanalnamen exportieren/importieren

**So zeigen Sie die TV-Einstellungen an:**

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Display** und dann auf **Kanalanleitung**.

## Kanalkonfigurationen

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, die TV-Kanalkonfigurationen für die P80-Konsole einzurichten. Sie können nach verfügbaren Kanälen suchen oder Kanäle manuell hinzufügen.

Precor empfiehlt dass Sie P80-Konsolen in Ihrem Studio druch Freigabe von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie je eine P80-Konsole pro Gerätetyp mit der Hand, z. B. eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole, usw.

Sobald Sie damit fertig sind, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf einen USB-Stick exportieren und dann diese Einstellungen auf eine weitere P80-Konsole exportieren, die auf demselben Gerätetyp installiert ist.

Siehe auch „Einstellungen verwalten" für weitere Informationen.

**So führen Sie einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch:**

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Kanalanleitung** und dann auf **SUCHEN**.

   Die Konsole führt einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch und alle verfügbaren Kanäle werden auf dem Bildschirm angezeigt.

   **Hinweis:** Falls in Ihrer Liste analoge Kanäle fehlen, führen Sie eine umfangreiche Suche aus, um fehlende Kanäle oder Kanäle mit schwächeren Signalen zu suchen.

**So führen Sie eine umfangreiche Suche aus:**

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Umfangreiche Suche**.

   **Hinweis:** Es kann bis zu zwei Stunden dauern, bis diese Suche abgeschlossen ist.

### So löschen Sie einen Kanal aus der Kanalanleitung:

1. Drücken Sie auf dem Bildschirm KANALANLEITUNG auf den Eintrag für den Kanal, den Sie löschen möchten.
2. Drücken Sie die Taste **Löschen**, die neben dem Eintrag angezeigt wird.
3. Wenn Sie gefragt werden, ob Sie den Kanal wirklich löschen möchten, bestätigen Sie, dass Sie fortfahren möchten, indem Sie auf **Ja** drücken.

**Tabelle 6. TV-Einstellungen**

| Einstellungen | Details | Standard |
|---|---|---|
| Kanalanleitung | Suchen Sie hiermit Basiskanäle | |
| Region | Wählen Sie die Region entsprechend Ihrem Standort aus. | USA |
| Standardkanal | Legen Sie einen Standardkanal für das Gerät fest. Dieser Kanal wird angezeigt, wenn TV eingeschaltet wird. | |
| Lautstärkekorrektur | | 0 |
| Unbenannte Kanäle überspringen | Blenden Sie hiermit Kanäle aus, die ungültig oder verschlüsselt sind. | Aus |
| Umfangreiche Suche | Führen Sie dies aus, um analoge Kanäle, die bei der Basisabfrage ausgelassen wurden, oder Kanäle mit schwachen Signalen zu erkennen. Es dauert bis zu zwei Stunden, bis der Vorgang abgeschlossen ist. | Aus |
| Untertitel | Wählen Sie „EIN“ aus, wenn auf Ihrem TV-Bildschirm Untertitel angezeigt werden sollen. | Aus |
| Kanalnamen exportieren/importieren | Importieren Sie die Kanalnamen, nachdem eine Basisabfrage abgeschlossen wurde. | Aus |

## Bearbeiten der Datei zum Exportieren/Importieren von Kanälen

**Hinweis:** Sie müssen nach Kanälen suchen, bevor Sie die Datei exportieren können. Wenn Sie nicht nach Kanälen gesucht haben, sehen Sie im vorherigen Abschnitt unter „Kanalkonfigurationen“ nach.

Beim Exportieren der Kanalliste aus dem Fitnessgerät wird eine Datei mit dem Namen channel-list.ini erstellt. Mit dieser Datei können Kanalnamen in Sprachen angegeben werden, die bisher nicht von der P80-Konsole unterstützt werden.

**So exportieren Sie diese Datei aus Ihrer Konsole:**

1. Geben Sie Ihren Code ein, um die Systemeinstellungen anzuzeigen. Wenn Sie Ihren Code ausfindig machen müssen, sehen Sie unter *Konfigurieren der Systemeinstellungen* nach.
2. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
3. Drücken Sie im Einstellungsmenü auf **Systemeinstellungen**.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.
5. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
6. Drücken Sie auf **Auf USB exportieren**. Die Datei channel-list.ini wird auf Ihrem USB-Eingang im Ordner /precor gespeichert.
7. Trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an Ihren Computer an.

**So bearbeiten Sie die Datei und laden sie erneut:**

**Hinweis:** Sie benötigen ein UTF-8-fähiges Editor-Programm, um die Datei channel-list.ini zu öffnen. Solche Programme stehen im Internet kostenlos zur Verfügung.

1. Öffnen Sie die Datei channel_list.ini mithilfe des Editors und bearbeiten Sie die Kanalnamen rechts vom Gleichheitszeichen. Ändern Sie nicht die Informationen links vom Gleichheitszeichen oder das Gleichheitszeichen selbst.
2. Speichern Sie die Datei und schließen Sie den Editor. Dadurch werden Lese- oder Schreibfehler auf dem USB-Laufwerk verhindert.

3. Trennen Sie das USB-Laufwerk vom Computer und schließen Sie es erneut an dieselbe Konsole an, die Sie für den ersten Export verwendet haben.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
5. Drücken Sie auf **Von USB importieren**. Die aktualisierte Datei channel-list.ini wird geladen und in der Kanalanleitung werden die aktualisierten Kanalnamen angezeigt.

Die aktualisierte INI-Datei und die Kanalkonfigurationen können zusammen mit anderen Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk exportiert und auf andere P80-Konsolen hochgeladen werden, die an Fitnessgeräten vom selben Typ angebracht sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

## Trainingsgrenzen

Über die Einstellungen unter Trainingsgrenzen können Sie die Nutzung des Geräts kontrollieren. Mit diesen Einstellungen können Sie Grenzwerte für die Gerätenutzung festlegen, die für Geschwindigkeit, Steigung, Widerstand und Dauer gelten.

Die Nutzung eines Fitnessgeräts richtet sich im Allgemeinen nach seiner Beliebtheit bei den Benutzern und nach seiner Verfügbarkeit zu den Zeiten mit dem höchsten Benutzeraufkommen. Mit den Einstellungen zur Durchsetzung von Zeitlimits können Studios die Nutzungsdauer während der am stärksten besuchten Stunden einschränken, um mehr Benutzern den Zugang zu den Geräten zu ermöglichen.

Die Einstellungen für die Trainingsgrenzen sind nicht mit einem Benutzerprofil verknüpft und werden nicht mit einem Benutzerprofil gespeichert. Die Benutzer haben keinen Zugriff auf diese Einstellungen. Die Zugriffsrechte können durch Administratoren und Servicetechniker angezeigt und geändert werden.

**So ändern Sie die Einstellungen für die Trainingsgrenzen:**

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Trainingsgrenzen**.

**Tabelle 7. Trainingsgrenzen-Einstellungen**

| Einstellungsname | Einstellungsoption | Standardwert |
|---|---|---|
| Maximale Trainingsdauer | Geben Sie mithilfe der Bildschirmtastatur die maximale Trainingsdauer ein, die an diesem Trainingsgerät zulässig ist. | 60 Minuten |
| Maximale Pause | • 1 Sekunde<br>• 5 Sekunden<br>• 15 Sekunden<br>• 30 Sekunden<br>• 60 Sekunden<br>• 120 Sekunden<br>• 300 Sekunden | 30 Sekunden |
| Zeitlimit für die Zusammenfassung | • Kein Zeitlimit<br>• 30 Sekunden<br>• 60 Sekunden<br>• 120 Sekunden | 60 Sekunden |
| Widerstandsbereich<br>Fahrrad | • Niedrig<br>• Mittel<br>• Hoch | Hoch |
| Maximale Geschwindigkeit<br>(Laufband) | 1–16 mph | 16 mph |
| Maximale Steigung (Laufband) | 0–15<br>(Steigungsbereich ist –3 bis 15) | 15 |
| Auto Stop<br>(Laufband) | • Ein<br>• Aus | Ein |
| CrossRamp – Automatische Stufe<br>(EFX) | • Stellt die Standardposition für die CrossRamp ein | 10 |

## Einstellungen verwalten

Verwenden Sie die Funktion „Einstellungen verwalten“, um Ihre angepassten Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk zu speichern oder um neue Softwareupdates von einem USB-Laufwerk zu importieren.

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Die einfachste Möglichkeit besteht darin, eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand zu konfigurieren. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Wenn Ihre Konfiguration abgeschlossen ist, exportieren Sie die Einstellungsdatei von der per Hand konfigurierten Konsole und importieren diese Einstellungsdatei dann auf allen P80-Konsolen, die an gleichen Gerätetypen installiert sind.

### So speichern Sie Ihre Geräteeinstellungen auf einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Export zu akzeptieren.

**Hinweis:** Bei dieser Vorgehensweise werden die aktualisierte Datei channel-list.ini sowie die größere Datei mit den Geräteeinstellungen, Netzwerkeinstellung und Kanalfrequenzen exportiert.

Nachdem Sie diese Einstellungen exportiert haben, trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an die P80-Konsolen an, die an gleichen Gerätetypen installiert sind, um Ihre angepassten Einstellungen hochzuladen.

### So importieren Sie Geräteeinstellungen von einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie das USB-Gerät, auf dem Ihre angepassten Einstellungen gespeichert sind, an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Von USB importieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Import zu akzeptieren.

Kapitel 3

# Neuen Benutzern die P80-Konsole vorstellen

Die P80-Konsole bietet übersichtliche optische Anzeigen sowie einen Touchscreen, der zur Erkundung der verschiedenen Programme einlädt. Zahlreiche voreingestellte Trainingsprogramme helfen den Benutzern, ihre ganz individuellen Fitnessziele zu erreichen, und die Konsolentasten und robusten Bewegungssteuerelemente sind gut verständlich und einfach zu bedienen.

***Wichtig:*** *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*
- *Informieren von Benutzern*

# Ändern der Standardsprache

Der Begrüßungsbildschirm wird in einer für Ihre Region ausgewählten Standardsprache angezeigt.

**So ändern Sie die Standardsprache vor dem Starten des Trainings:**

1. Drücken Sie auf dem Begrüßungsbildschirm auf das Sprachsymbol.



**Abbildung 9: Sprachsymbol**

2. Wählen Sie auf dem Sprachbildschirm Ihre gewünschte Sprache aus und drücken Sie auf **OK**.

   Der Bildschirm wird nun in Ihrer gewünschten Sprache angezeigt.

# Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

**Hinweis:** Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.

- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

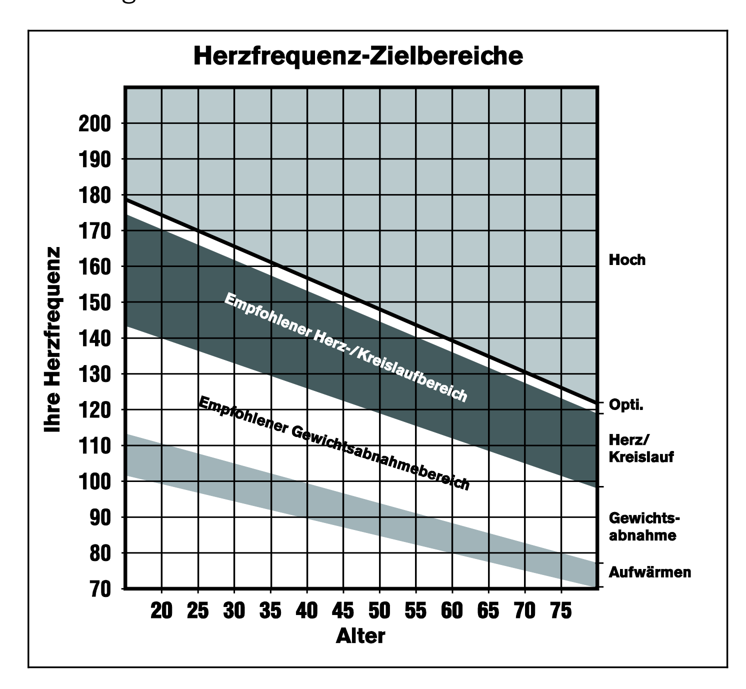



**Abbildung 10: Herzfrequenz-Zielbereiche**

**ACHTUNG: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihres Alters.**

# Verwendung eines Brustgurtsenders

**WARNUNG** **Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

**Hinweis:** Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

**So verwenden Sie einen Brustgurtsender:**

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.

   ***Wichtig:*** *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.*
2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

# Verwendung der verschiedenen Bildschirmansichten

***Wichtig:*** *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

Mit der Taste Anzeigen können Sie jederzeit das Aussehen des Anzeigebildschirms und die darin präsentierten Informationen ändern. Einige verfügbare Bildschirmanzeigen sind:

- **Trainingsfortschrittsansicht** – Zeigt Fenster, die Symbolleiste sowie die Statusleiste an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf Ihr Training konzentrieren.
- **Statusansicht** – Zeigt nur die Statusleiste und die Symbolleiste an, wodurch die Mitte der Konsole zur Medienanzeige verfügbar bleibt.
- **Medienansicht „Wird jetzt abgespielt"** – Zeigt nur Medien sowie die Tasten Ansichten und Programme an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf die Medienanzeige konzentrieren.

  **Hinweis:** Der Name der Taste Kanäle richtet sich nach den von Ihnen verwendeten Medien. Wenn Sie sich beispielsweise eine Trainingsanleitung ansehen, hat die Taste den Namen Videos.
- **Preva Net-Ansicht** – Zeigt Internet-Inhalte an und bietet vollen Internetzugriff.
- **Wochenziel** – Hierfür wird ein Preva-Konto sowie ein Anmeldepasswort benötigt. Überwacht Ihren Fortschritt auf Basis eines von Ihnen gesetzten Ziels.

## Ändern der Bildschirmansichten

Die Taste Ansichten erscheint unten rechts im Trainingsbildschirm, wenn das Fenster für den individuellen Fortschritt sichtbar ist.

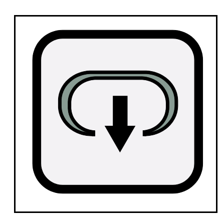


**Abbildung 11: Ansichten-Symbol**

So gelangen Sie zu diesem Fenster:

- Drücken Sie auf die Taste **Quick Start**.
- Drücken Sie auf **Trainingseinheiten**, wählen Sie ein voreingestelltes Training aus und drücken Sie dann **GO**.
- Wählen Sie die auf dem Begrüßungsbildschirm angezeigte Trainingseinheit aus, indem Sie **GO** drücken.

**So ändern Sie Ansichten:**

1. Die Standardansicht ist die Trainingsansicht. Verschieben Sie die Fenster auf dem Bildschirm zur Seite, um das Medienfenster sichtbar zu machen.
2. Drücken Sie zweimal auf **Ansichten**, um die Statusansicht anzuzeigen.
3. Drücken Sie ein drittes Mal auf **Ansichten**, um die Statusleiste einzublenden. Dann ist nur die Medienansicht übrig.

# Verwendung des Trainingsfortschritts-Fensters

Verwenden Sie das Fenster Trainingsfortschritt, um Ihr Training individuell einzurichten. Es ist das erste Fenster, das angezeigt wird, sobald Sie eine Trainingseinheit auswählen und auf **GO** drücken. Wenn Sie sich im Medienfenster befinden, gibt es zwei Möglichkeiten, zum Trainingsfortschrittsfenster zurückzukehren.

**So kehren Sie zum Trainingsfortschrittsfenster zurück:**

1. Drücken Sie im Medienfenster auf das Symbol **Trainingseinheit** oder verschieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters auf den Bildschirm.
2. Das Fenster **Trainingsfortschritt** zeigt die aktuell ausgewählte Trainingseinheit an. Rechts neben dem Fenster befinden sich mehrere Tasten.

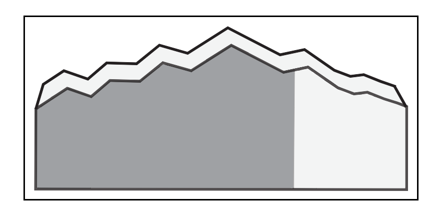


**Abbildung 12: Trainingsfortschritt-Symbol**

**Tabelle 8. Trainingsfortschrittstasten**

| Taste | Funktion |
|---|---|
| Trainingseinheiten | Zeigt eine Liste an Zielen und voreingestellter Trainingseinheiten an, die auf diesem Gerät verfügbar sind. |
| Dauer | Einstellen der Länge der Trainingseinheit. |
| Persönliche Daten | Eingabe Ihres Alters und Gewichts. |
| Ziel | Auswählen von Ziel-Distanz und -Kalorien für Ihre Trainingssitzung.<br>Maximale Distanz: 80 km / 50 Meilen<br>Maximale Kalorien: 5.000 Kalorien. |
| Favoriten | **Hinweis:** Diese Funktion ist nur für Benutzer verfügbar, die mit einem Preva-Konto angemeldet sind.<br>Zeigt eine Liste von Trainingseinheiten, die Sie als Favoriten gespeichert haben. Trainingseinheit auswählen, um sie zu wiederholen. |

# Verwendung des Medienfensters

Das Medienfenster „Wird jetzt abgespielt“ zeigt verfügbare Medienquellen an. Wählen Sie eine Medienquelle wie TV oder iPod aus und verwenden Sie dann die Audio-Abspielfunktion, um das entsprechende Medium abzuspielen, während Sie in Preva Net navigieren.

**So wählen Sie eine Medienquelle aus:**

1. Drücken Sie im Trainingsfortschrittsfenster auf das Symbol **Medien** oder verschieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters auf den Bildschirm.



**Abbildung 13: Mediensymbol**

2. Das Fenster **Medien** zeigt die aktuelle Medienauswahl an. Mit den Tasten auf der rechten Seite navigieren Sie in diesem Fenster.

**Tabelle 9. Medientasten**

| Taste | Funktion |
|---|---|
| Vorheriges Programm | Zurückkehren zur vorherigen Medienquelle oder zum vorherigen Fernsehprogramm |
| Fernsehprogramme | Anzeigen der Programmliste |
| Trainingsanleitungen | Zeigt eine Liste an Anleitungsvideos an. |
| iPod® | Ändert die Quelle auf iPod und aktualisiert das Medienfenster. |
| Aus | Schaltet alle Medien ab. |

## Anschluss und Verwendung des iPod®

Sie können über die Konsole Ihren iPod steuern und so Ihre Lieblingsmusik hören.

**So schließen Sie Ihren iPod an:**

1. Setzen Sie den iPod auf den Stecker an der Oberseite der Konsole auf und sichern Sie Ihren iPod in der vorgesehenen Halterung.

   Im Medienfenster wird **iPod wird jetzt abgespielt** sowie der Name des aktuell wiedergegebenen Titels angezeigt.
2. Verbinden Sie Ihren Kopfhörer mit der Konsole.

   **Hinweis:** Achten Sie darauf, den Kopfhörer in die Konsole zu stecken und nicht in den iPod. Wenn er mit dem iPod verbunden ist, können Sie die Lautstärke nicht über die Konsolentasten einstellen.
3. Zum Unterbrechen drücken Sie die Pausentaste.

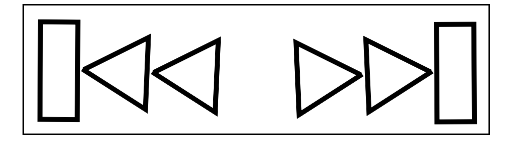


**Abbildung 14: Laufbahn-Tasten**

4. Zum Abspielen eines anderen Titels drücken Sie auf die Titeltasten.

# Verwendung des Preva Net-Fensters

**WARNUNG**

**Bei Laufbändern: Bei Gehgeschwindigkeiten, die über ein langsames und entspanntes Tempo hinausgehen, sollten Sie keine Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web verwenden. Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.**

**Für AMT und EFX: Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.**

Die Preva Net-Option bietet Webinhalte und vollständigen Internetbrowser-Zugriff. Sie können diese Einstellung in den Systemeinstellungen für Ihre Einrichtung aktivieren oder deaktivieren.

***Wichtig:*** *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

### So öffnen Sie Preva Net:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten** oder **Quick Start**, um mit einer Trainingseinheit zu beginnen.
   Nachdem Ihre Trainingseinheit begonnen hat, wird das Preva Net-Symbol unten auf Ihrem Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie auf das **Preva Net**-Symbol.



**Abbildung 15: Preva Net-Symbol**

3. Wählen Sie im Preva Net-Fenster eine Option aus.

**Tabelle 10. Preva Net-Fenster**

| Taste | Funktion |
|---|---|
| Aktuell | Zeigt während des Trainings Feeds von besonderem Interesse. |
| Preva-Feeds | Zeigt Feeds an, die vom Management Ihrer Einrichtung ausgewählt wurden.<br>**Hinweis:** Der Administrator Ihrer Einrichtung kann die Taste **Preva Feeds** umbenennen. |
| Alle | Zeigt eine größere Auswahl an Feeds an. |
| Internet | Öffnet ein Browser-Fenster. |
| Aus | Schaltet die Preva Net-Funktion aus. |

Kapitel 4

# Starten des Trainings

**VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.**

Die P80-Konsole bietet viele unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten. Die folgenden Abschnitte erklären die verfügbaren Trainingsarten und die ersten Schritte zu ihrer Verwendung.

## Starten eines Trainings mit QuickStart™

Mit dem QuickStart-Trainingsprogramm startet Ihr Training im manuellen Modus. Die Standardberechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können Ihr Training mit den Standardwerten absolvieren oder die Einstellungen anpassen.

**So starten Sie das Training sofort:**

1. Drücken Sie **Quick Start**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** (oder bei Verwendung eines Laufbands **Laufband wird gestartet**) angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   **Hinweis:** Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

2. Während des Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

# Starten einer angezeigten Trainingseinheit

In einem Fenster auf dem Begrüßungsbildschirm erscheint ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN. Mit ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN können Sie Trainingsvorteile der voreingestellten Programme erkunden und Ihr Training abwechslungsreich gestalten.

Zum Starten einer angezeigten Trainingseinheit drücken Sie **Go** im Fenster **Angezeigte Trainingseinheit**.

# Starten eines voreingestellten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten.

Die voreingestellten Trainingsprogramme verwenden Alter und Gewicht zur Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Zielherzfrequenz. Sie können diese Informationen zu Beginn des Trainingsprogramms eingeben. Wenn keine Informationen eingegeben werden, verwendet das Trainingsprogramm die Standardeinstellungen des Geräts zur Berechnung der Trainingswerte.

**So starten Sie ein voreingestelltes Training:**

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten**.

   Ein Bildschirm mit den verfügbaren Trainingsprogrammen wird angezeigt.
2. Jedes auf dem Bildschirm angezeigte Ziel kann erweitert werden, um die Trainingsprogramme anzuzeigen, die in der jeweiligen Zielgruppe verfügbar sind. Zum Anzeigen der verfügbaren Trainingsprogramme für ein bestimmtes Ziel drücken Sie auf eine Trainingsüberschrift für das jeweilige Ziel.
3. Zum Starten eines bestimmten Trainingsprogramms drücken Sie auf den Namen des Trainingsprogramms und dann **GO**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   **Hinweis:** Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

4. Während eines Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings. Zum Fortsetzen Ihres Trainings drücken Sie **Fortsetzen**.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

**Tabelle 11. Beschreibungen der voreingestellten Trainingsprogramme**

| ZIEL | Trainingsdetails |
|---|---|
| **Gewicht verlieren** | Wählen Sie eines der Trainingsprogramme aus, die speziell der Gewichtsabnahme dienen. |
| **Fitness verbessern** | Trainieren Sie Ihre Fitness, um aktiv und fit zu bleiben. |
| **Trainieren** | Trainieren Sie Ihre Beine. Als Schwerpunkt kann Waden-, Oberschenkel- oder Gesäßmuskulatur gewählt werden. |
| **Leistung steigern** | Wählen Sie ein intensives Intervall-Training oder arbeiten Sie an Ihrer Ausdauer. |
| **Testen Sie Ihre Fitness** | Ermitteln Sie Ihren Fitness-Level auf der Grundlage Ihres Alters und Ihres Gewichts. |

# Beenden eines Trainings

Zum Beenden Ihres Trainings drücken Sie **Pause** und dann **Beenden**. Eine Zusammenfassung für Ihr aktuelles Training erscheint. Die Messungen umfassen:

- Distanz
- Kalorien
- Dauer
- Durchschnittliche Bewegungsrate/Min (Maßeinheit je nach Gerätetyp)
- Durchschnittliche Herzfrequenz

## Persönliche Daten und Fortschrittseinstellungen

Bevor Sie die Fitnesstests oder das Herzfrequenzprogramm starten können, werden Sie in der Trainingsfortschrittsanzeige zur Eingabe persönlicher Daten aufgefordert. Zu diesen Daten können Alter, Gewicht oder Länge der aktuellen Trainingssitzung zählen. Das Gerät berechnet anhand dieser Daten den genauen Energieverbrauch während dieses

Trainings, wenn Sie den Status wie Kalorien oder Watt verfolgen.

**So geben Sie Ihre persönlichen Daten ein:**

1. Beginnen Sie das Training, indem Sie **Quick Start**™ drücken oder ein **Trainingsprogramm** wählen.

   Die Trainingsfortschrittsanzeige wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Tippen Sie in der Anzeige auf **Dauer**, um die gewünschte Trainingsdauer einzugeben.
3. Tippen Sie in der Anzeige auf **Persönliche Daten**, um Ihr Alter und Ihr Gewicht einzugeben.

**Tabelle 12. Einstellungsbeispiele für persönliche Daten**

| Einstellung | Einstellungs-optionen | Standardwert | Zugriff | Details |
|---|---|---|---|---|
| Alter | • Über 85<br>• 75 - 84<br>• 65 - 74<br>• 55 - 64<br>• 45 - 54<br>• 36 - 44<br>• 35<br>• 25 - 34<br>• 18 - 24<br>• Unter 18 | 35 | **Admin./ Techn.:**<br>Keine | Geben Sie das Alter als Wert oder Bereich ein. |
| Gewicht | • Über 310<br>• 290 - 309<br>• 270 - 289<br>• 250 - 269<br>• 230 - 249<br>• 210 - 229<br>• 190 - 209<br>• 171 - 189<br>• 170<br>• 150 - 169<br>• 130 - 149<br>• 110 - 129<br>• Unter 110 | 170 | **Admin./ Techn.:**<br>Keine | Geben Sie das Gewicht als Wert oder Bereich ein. |

## Einstellen der Trainingsintensität

Zum Einstellen von Steigung, Geschwindigkeit und/oder Widerstand des Geräts können Sie die Bewegungssteuerelemente direkt unter den Konsolentasten verwenden.

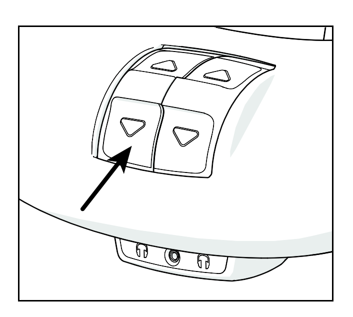


**Abbildung 16: Bewegungssteuerelement**

Verstellen Sie die Bewegungssteuerelemente aufwärts oder abwärts, um Steigung, Geschwindigkeit oder Widerstand zu ändern.

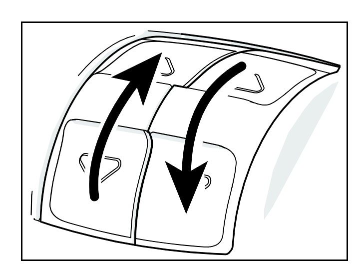


**Abbildung 17: Bewegungssteuerelemente Auf oder Ab einstellen**

Bei vielen voreingestellten Trainingsprogrammen werden diese Einstellungen automatisch eingestellt, um sich an die Trainingsintensität anzupassen. Während eines Trainings können Sie jederzeit die Steuereinstellungen ändern und die Standardeinstellungen des Trainingsprogramms außer Kraft setzen.

## Anzeigen Ihres Trainingsstatus während des Trainings

Die Statusleiste zeigt Statusmessungen an. Sie wird am oberen Bildschirmrand angezeigt. Die in der Statusleiste angezeigten Informationen helfen Ihnen bei der Beurteilung, wie Ihr Körper auf die Trainingssitzung reagiert. Die standardmäßig angezeigten Statusmessungen sind:

- Gesamtstrecke
- Kalorienverbrauch
- Verbleibende Zeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit (je nach Gerätetyp als Schritte pro Minute, Tempo oder Drehzahl angezeigt)
- Herzfrequenz

Sie können die Anzeige der Messungen in der Statusleiste ändern. Beispielsweise können Sie die Länge Ihrer Trainingssitzung als abgelaufene Zeit oder als verbleibende Zeit anzeigen.

Es gibt zwei Methoden zum Ändern der Anzeige:

- Ändern der Einstellung für den Standardwert.
- Ändern der Anzeige in der Statusleiste.

**So ändern Sie die Statusmessung mithilfe der Statusleiste:**

1. Drücken Sie in der **Statusleiste** auf den Eckpfeil der Statuskategorie, um das jeweilige Menü zu öffnen.
2. Wählen Sie aus dem Dropdown-Menü eine alternative Anzeige der Messung in der Statusleiste.

   Die alternative Messung erscheint oben in der Statusleiste und ersetzt die Standardmessung. Das Menü wird geschlossen.
3. Drücken Sie erneut auf den Pfeil, um das Menü auszublenden.
4. Wiederholen Sie dieses Verfahren für jede Statuskategorie, um die Anzeige Ihres Trainingsstatus anzupassen.

   **Hinweis:** Administratoren und registrierte Servicetechniker können die Statuseinstellungen außer Kraft setzen.

## Auswertung Ihres Fitnesstrainings

Diese Informationen sollen Ihnen helfen, Ihr Ergebnis beim Trainingsprogramm **Testen Sie Ihre Fitness** zu interpretieren.

Das Ergebnis für diesen Test wird nach folgender Formel ermittelt: Sauerstoffverbrauch ($O_2$) in ml pro Minute, modifiziert für die maximale Herzfrequenz des Benutzers (220 minus Alter), geteilt durch das Gewicht des Benutzers in Kilogramm.

**Tabelle 13. Referenztabellen für das Fitnessergebnis**

### Geringer Fitness-Level

| Alter | Geringe Fitness Männer | Geringe Fitness Frauen |
|---|---|---|
| 28 - 39 | < 35 | < 28 |
| 40 - 49 | < 35 | < 26 |
| 50 - 59 | < 29 | < 24 |
| 60 Jahre und älter | < 24 | < 22 |

### Mittlerer Fitness-Level

| Alter | Mittlere Fitness Männer | Mittler Fitness Frauen |
|---|---|---|
| 28 - 39 | 35 - 42 | 28 - 33 |
| 40 - 49 | 32 - 39 | 26 - 31 |
| 50 - 59 | 29 - 36 | 24 - 29 |
| 60 Jahre und älter | 24 - 31 | 22 - 26 |

### Hoher Fitness-Level

| Alter | Hohe Fitness Männer | Hohe Fitness Frauen |
|---|---|---|
| 28 - 39 | > 42 | > 33 |
| 40 - 49 | > 39 | > 31 |
| 50 - 59 | > 36 | > 28 |
| 60 Jahre und älter | > 31 | > 26 |

# Ihren Benutzern Preva®-Konten vorstellen

***Wichtig:*** *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

## Erstellen eines Preva-Kontos

Preva ist ein individuelles Fitnesserlebnis, das speziell dafür konzipiert wurde, Trainierenden dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Die Benutzer können ihr persönliches Profil erstellen, Wochenziele festlegen, Ihren Fortschritt verfolgen und dabei motivierende Auszeichnungen sammeln.

Sie können zudem ihre Lieblingstrainingseinheiten speichern, damit sie diese zu einem späteren Zeitpunkt erneut ausführen können.

Drücken Sie auf **Anmelden**, um ein Konto zu erstellen.

Sie müssen nun einige persönliche Daten eingeben, wie beispielsweise Alter und Gewicht. Sobald Sie diese Daten eingegeben haben, werden sie in Ihrem Preva-Konto gespeichert.

Das nächste Mal, wenn Sie sich auf Preva-Fitnessgeräten anmelden, werden die Daten aus Ihrem Preva-Konto geladen und Sie können sofort mit Ihrem Training beginnen. Zudem wird die Taste *Anmelden* auf dem Begrüßungsbildschirm zur Taste *Favoriten*. Diese Funktion dient zum Speichern Ihrer Lieblingstrainingseinheiten, die Sie dann später wieder aufrufen können.

**Hinweis:** Im Moment können Sie nach dem Erstellen Ihres Kontos die Kontoinformationen, bis auf die Gewichtsangabe, nicht aktualisieren.

**Tabelle 14. Kontodaten:**

| Datentyp | Beschreibung |
|---|---|
| E-Mail-Adresse | Geben Sie eine funktionierende E-Mail-Adresse ein |
| Passwort | Erstellen Sie ein Passwort mit mindestens acht Zeichen. |
| Alter | Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein. Ihr Alter wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs während Ihres Trainings verwendet.<br>***Wichtig:*** *Ein Benutzer muss mindestens 13 Jahre alt sein, um ein persönliches Konto erstellen zu können.* |

| **Datentyp** | **Beschreibung** |
| --- | --- |
| Gewicht | Ihr Gewicht wird zur Berechnung der Trainingsmetriken verwendet. Sie können diesen Wert je nach Ihrem aktuellen Gewicht aktualisieren. |
| Begrüßungsname | Der Name, der bei der Anmeldung auf dem Begrüßungsbildschirm angezeigt wird. Auf 10 Zeichen begrenzt. |

## Erstellen eines Ziels

***Wichtig:*** *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

Verwenden Sie das Fenster Wochenziel, um ein Trainingsziel festzulegen. Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie Folgendes fest:

- Einen Zielwert (Distanz, Dauer oder Kalorien) für jedes Training.
- Die Anzahl der Trainingseinheiten, die Sie jede Woche durchführen möchten.

Preva verfolgt Ihren Fortschritt basierend auf den Zielen, die Sie festlegen, und überwacht zudem Ihr langfristiges Ziel.

Drücken Sie auf **Langfristiges Ziel**, um Ihre bisher erhaltenen Auszeichnungen anzuzeigen.

**So erstellen Sie ein Wochenziel:**

1. Drücken Sie im Fenster **Wochenziel** auf die Taste **Wochenziel**.
2. Drücken Sie im Fenster **Wochenziel** auf die Anzahl der Tage, an denen Sie pro Woche trainieren wollen.
3. Drücken Sie im Fenster **Ziel auswählen** auf das Ziel, das Ihren Fitnesszielen am meisten entspricht:
   - Distanz – Wie viele Meilen bzw. Kilometer pro Training?
   - Dauer – Wie lange werden Sie jeden Tag trainieren?
   - Kalorien – Wie viele Kalorien werden Sie jeden Tag verbrennen?

4. Geben Sie die benötigten Werte für Ihr Fitnessziel ein und drücken Sie dann auf **Weiter**.

**Tabelle 15. Zielwerte**

| Ziel | Minimal- und Maximalwerte | Standard |
|---|---|---|
| Distanz | Maximum – 80 km / 50 Meilen<br>Minimum – 1 km / 1 Meile | 5 Kilometer/3 Meilen |
| Dauer | Maximum – 120 Minuten<br>Minimum – 10 Minuten | 30 Minuten |
| Kalorien | Maximum – 1.000 Kalorien<br>Minimum – 100 Kalorien | 350 |

5. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein und drücken Sie dann auf **Weiter**.
6. Drücken Sie im Fenster **Aktueller Fokus** auf die Taste, die Ihrem Fitnessziel am ehesten entspricht:

**Tabelle 16. Werte für aktuellen Fokus**

| Aktueller Fokus | Beschreibung |
|---|---|
| Fitness verbessern | Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System. |
| Gewicht verlieren | Verbrennen Sie Kalorien und Fett. |
| Trainieren | Stärken Sie Ihr Gesäß, Ihre Oberschenkel und Wadenmuskel. |
| Leistung steigern | Wählen Sie ein Intervallprogramm mit hoher Intensität oder führen Sie ein Distanztraining durch. |

Das Fenster Wochenziel-Zusammenfassung zeigt eine Zusammenfassung der Informationen an, die Sie beim Erstellen Ihres wöchentlichen Fitnessziels ausgewählt haben. Sie können Ihre wöchentlichen Zielwerte jederzeit aktualisieren oder ändern.

## Überwachen des Fortschritts Ihres festgelegten Ziels

Verwenden Sie das Fenster Wochenziel, um Ihr Wochenziel zu aktualisieren, Ihren Fortschritt zu verfolgen und Ihr langfristiges Ziel anzuzeigen. Der Goal Compass™ ist eine grafische Zusammenfassung des Fortschritts Ihres wöchentlichen Ziels.




**Abbildung 18: Wochenzielfortschritt**

**Tabelle 17. Beschreibung des Wochenfortschritts-Fensters**

| Nummer | Einstellung | Beschreibung |
|---|---|---|
| 1 | Fortschritt dieser Woche | Tage, die bis zum Erreichen Ihres Ziels verbleiben. Eine Trainingswoche beginnt am Montag und endet am Sonntag. |

| Nummer | Einstellung | Beschreibung |
|---|---|---|
| ❷ | Wird erreicht/Wird nicht erreicht-Status | Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie einen Zielwert für jede Trainingseinheit sowie die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche fest. Wenn Sie in einer vergangenen Trainingseinheit Ihre Trainingsziele übertroffen haben, zeigt dieser Wert an, wie weit voraus Sie sind.<br><br>Wenn Sie den Trainingswert in keiner vergangenen Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, zeigt der Zielstatus den Gesamtwert an, den Sie in den nächsten Trainingseinheiten erreichen müssen, um Ihr wöchentliches Ziel zu erfüllen. Während Sie trainieren und den Rückstand aufholen, verringert sich dieser Wert. |
| ❸ | Wird nicht erreicht-Rückstand | Zeigt an, wie viel Sie trainieren müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen.<br><br>Wenn Sie Ihre Trainingsziele in keiner Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, wird über den Wird nicht erreicht-Rückstand angezeigt, dass Sie in jedem verbleibendem Training mehr trainieren müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Während Sie den Rückstand aufholen, verkleinert sich dieser Bereich. |
| ❹ | Wochenziel verbleibend | Stellt den gesamten Trainingsaufwand dar, der nötig ist, um Ihr Ziel zu erreichen.<br><br>Dieser Wert zeigt an, welche Zielwerte Sie beim Einstellen Ihres Wochenziels festgelegt haben, minus dem, was Sie in der aktuellen Woche bereits erreicht haben. |

| Nummer | Einstellung | Beschreibung |
| --- | --- | --- |
| ❺ | Echtzeit-Fortschritt | Zeigt an, wie viel Ihres Ziels Sie bereits erreicht haben und wird während dem Training in Echtzeit aktualisiert. |
| ❻ | Wochenziel-Zusammenfassung | Zeigt in Zahlen und als Prozentwert den Anteil Ihres Wochenziels an, den Sie bereits abgeschlossen haben. |
| ❼ | Zielmarker (blau)<br>Vorgeschlagener Zielmarker (gelb) | Der Zielmarker zeigt an, wie viel Training Sie für jede Trainingseinheit festgelegt haben, um Ihr Wochenziel zu erreichen.<br>Wenn Sie für die aktuelle Woche im Rückstand sind, zeigt der Vorgeschlagene Zielmarker an, wie viel Sie in jeder verbleibenden Trainingseinheit **zusätzlich** trainieren sollten, damit Sie Ihr Wochenziel erreichen. |
| ❽ | Trainingsziel | Zeigt an, wie viel Sie in jeder Trainingseinheit trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Diese Zahl ist der Wert, den Sie beim Einstellen Ihres wöchentlichen Ziels festgelegt haben. |

| Nummer | Einstellung | Beschreibung |
|---|---|---|
| 9 | Vorgeschlagenes Ziel | Zeigt an, wie viel Sie in der heutigen Trainingseinheit trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Diese Zahl entspricht dem aktuellen Wird nicht erreicht-Rückstand geteilt durch die Menge des verbleibenden Trainings, das Sie für den Rest der Woche festgelegt haben, plus Ihr normales Tagesziel.<br><br>Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie einen Zielwert für jede Trainingseinheit sowie die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche fest. Wenn Sie den Trainingswert in keiner vergangenen Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, hilft das Vorgeschlagene Ziel dabei, genau zu verstehen, wie viel mehr Sie in den verbleibenden Trainingseinheiten trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen.<br><br>**Hinweis:** In diesem Beispiel ist der Benutzer mit 100 Kalorien im Rückstand und hat noch 4 Trainingseinheiten vor sich. 100 / 4 = 25. Der Wert 25 wird mit dem Ziel (350) addiert, um das vorgeschlagene Ziel zu erhalten (375). |

## Preva-Tokens

Sobald Sie auf einer P80-Konsole ein Preva-Konto erstellt haben, können Sie ein Preva-Token verwenden, um sich mit diesem persönlichen Konto anzumelden. Wenden Sie sich für weitere Informationen zu Preva-Tokens an Precor.

Um sich mit Ihrem persönlichen Konto anzumelden, halten Sie Ihr Preva-Token an das Token-Symbol in der oberen rechten Ecke der Konsole.



**Abbildung 19: Preva-Token-Symbol**

Ein Preva-Token kann nur für jeweils ein Konto verwendet werden. Wenn Sie ein Token verlieren, wird dieses Token ungültig, sobald Sie ein neues Token mit Ihrem Konto verwenden.

Kapitel 5

# Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

**GEFAHR** **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

## Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole und der Bildschirm müssen nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole und den Bildschirm vor und nach jedem Training zu reinigen.

**So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:**

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

**So reinigen Sie den Bildschirm:**

- Der Hersteller empfiehlt das Auflösen von einem Teil 91%iger Isopropylalkohollösung in einem Teil Wasser oder die Verwendung der 91%igen Isopropylalkohollösung in ihrer ursprünglichen Stärke. Beachten Sie bei Verwendung von Lösungsmitteln unbedingt die Vorschriften und Anweisungen des Lösungsmittelherstellers.

**VORSICHT: Potenziell gefährliche Situationen, die sich aus der Verwendung von Isopropylalkohol ergeben, können zu leichten oder mittleren Verletzungen und Gebäudeschäden führen. Zur Vermeidung dieser Situationen sind sämtliche Anweisungen und Empfehlungen aus dem Materialsicherheitsdatenblatt und dem Produktetikett zu befolgen.**

***Wichtig:*** *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf den Bildschirm zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

# Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

***Wichtig:*** *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-545 rev E, de
13. März 2013

# Montage und Instandhaltung von Laufbändern der TRM 800-Serie



# Montage und Instandhaltung von Laufbändern der TRM 800-Serie



# Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG VON LAUFBÄNDERN DER TRM 800-SERIE

P/N 300713-542 rev B



## Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

## Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

**http://www.precor.com**

# Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig:*** *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

**Hinweis:** Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

**WARNHINWEIS** **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

# Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  **Hinweis:** Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

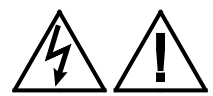
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  ***Wichtig:*** *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.

- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.

- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



**VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.**

# Fitnesscode

Der Leiter oder Verwalter des Fitnessstudios kann den Fitnesscode aktivieren. Ein Benutzer muss bei aktiviertem Code vier Zifferntasten in der richtigen Reihenfolge eingeben, bevor er das Gerät benutzen kann. Geschieht das nicht innerhalb von zwei Minuten, wird der Zugang zu dem Gerät verweigert.

# Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Für Laufbänder: Vor Berühren des Bedienpults gegrätscht über dem Laufband stehen und den Sicherheitsclip auf Taillenhöhe an der Bekleidung befestigen.

  ***Wichtig:*** *Aus Sicherheitsgründen dürfen die Benutzer das Laufband nur bei einer Geschwindigkeit von weniger als 1,6 km/h (1 mph) betreten.*
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

# Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

# Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

## Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

## Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

## Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

## Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

### Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

### P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

## Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user’s authority to operate the equipment.**

### Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

### Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

## Erdungsanweisungen für Laufbänder

Das Laufband muss geerdet sein. Falls das Gerät nicht richtig funktioniert oder versagt, führt die Erdung elektrische Spannung ab und reduziert so das Stromschlagrisiko. Das Stromkabel des Laufbands ist mit einem Erdungsleiter und einem dreipoligen Erdungsstecker ausgestattet. Dieser Stecker darf nur an einer gemäß örtlichen Vorschriften und Verordnungen korrekt installierten und geerdeten Steckdose angeschlossen werden. Nichterden des Laufbands kann Precors beschränkte Garantie für nichtig erklären.

**GEFAHR** **Falsches Anschließen des Erdleiters kann zu Stromschlaggefahr führen. Lassen Sie das Laufband von einem qualifizierten Elektriker oder Servicemitarbeiter prüfen, wenn Sie nicht sicher sind, ob es vorschriftsmäßig geerdet ist. Verändern Sie nicht den mit dem Laufband gelieferten Stecker. Passt der Stecker nicht in die Steckdose, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren.**

# Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

***Wichtig:*** *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

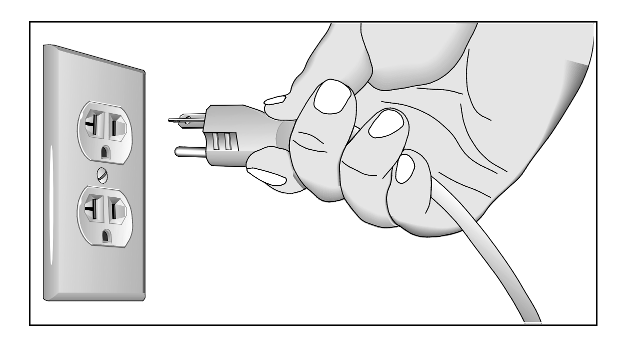


**Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker**

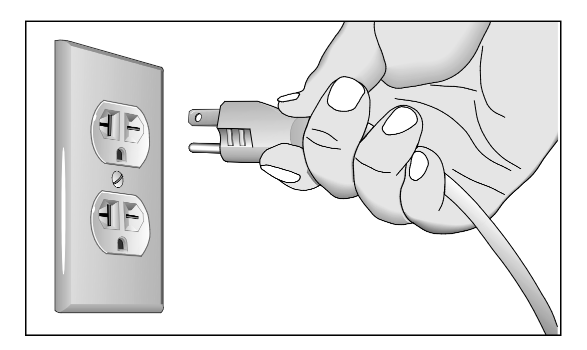


**Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker**

## Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

## Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **http://www.precor.com/productmanuals**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

# Montage des Laufbands

**WARNHINWEIS** **Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen*.**

***Wichtig:*** *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die **direkt vor dem Gerät steht** (d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

### Das Laufband für die Montage vorbereiten:

1. Stellen Sie mithilfe einer zweiten Person den Versandkarton nahe dem Ort auf, wo Sie das Laufband benutzen möchten. Öffnen Sie die Seitenwände des Versandkartons, sodass sie flachliegen. Entfernen Sie den lose liegenden Inhalt des Kartons.

   **VORSICHT: Bei allen folgenden Arbeitsschritten geeignete Hebetechniken anwenden. Bevor Sie das Gerät von der Palette heben, sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Hilfe haben, um zu verhindern, dass Sie sich verletzen oder das Gerät beschädigt wird.**

2. Heben Sie das Laufband mit so vielen Personen wie nötig von der Palette und rollen Sie es vorsichtig auf dem Boden.

3. **Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter ausgeschaltet ist.** Überprüfen Sie den Netzschalter ON/OFF (EIN/AUS) auf der Vorderseite des Laufbands. Bringen Sie den Schalter in Position O (OFF). Achten Sie darauf, dass das Laufband **nicht** an eine Stromquelle angeschlossen ist.

   **Hinweis:** Lassen Sie das Laufband im folgenden Schritt nicht über das Stromkabel rollen.

4. Heben Sie die Einheit an, indem alle gemeinsam auf gegenüberliegenden Seiten der Querstrebe unter der Laufmatte des Laufbands anfassen. Rollen Sie das Laufband auf seinen Vorderrädern an den Ort, wo es benutzt werden soll.
5. Entfernen Sie mit einem ¼-Zoll-Inbusschlüssel und einem ½-Zoll-Ringschlüssel die Versandbänder von der Frontplatte.
6. Entfernen Sie sämtliches Klebeband bzw. alle Kabelbinder, mit dem das Konsolenkabel an der Seite befestigt ist.

Überprüfen Sie vor Beginn, ob Sie alle der folgenden Teile erhalten haben:

- Basisrahmen
- Vertikale Träger, rechts und links
- Verkleidung der Gerätemitte mit Handläufen
- Bausatz

# Installationsanforderungen

Der Standort, an dem das Laufrad installiert ist, muss über Stromanschlüsse mit der geeigneten Spannung verfügen, d. h. eine einzelne Verzweigungsleitung mit 20 A, sowie über eine Erdung gemäß NEC-Richtlinien (National Electric Code) bzw. regionaler Elektronormen.

**VORSICHT: Nicht an eine nicht geerdete Steckdose oder einen Stromwandler anschließen. Den Stecker nicht durch einen Adapter ersetzen oder anderweitig umgehen. Es kann zu einem Elektroschaden kommen und der von Precor gegebene, begrenzte Garantieanspruch verfallen, wenn das Laufband an eine nicht geeignete Stromquelle angeschlossen ist.**

## Benötigtes Werkzeug

- ¼-Zoll-Inbusschlüssel
- 5/32-Zoll-Inbusschlüssel
- ½-Zoll-Ringschlüssel
- Wasserwaage
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Faden- oder Zugband
- Drahtzange

## Bausatz (nicht maßstabsgetreu)

Der mit diesem Gerät mitgelieferte Bausatz enthält das Befestigungsmaterial und andere Hardware-Komponenten (siehe Tabelle unten). Achten Sie darauf, bevor Sie mit der Montage beginnen, dass der Bausatz vollständig ist. Setzen Sie sich mit dem Precor-Kundendienst in Verbindung, wenn etwas fehlt.

| Befestigungselemente | Menge |
| --- | --- |
| 5/16-Zoll x ¾-Zoll-Zylinderkopfschrauben | 8 |
| 5/16-Zoll x ¾-Zoll-Rundkopfschrauben (mit Zinkbeschichtung) | 6 |
| 5/16-Zoll x ¾-Zoll-Rundkopfschrauben (schwarze Beschichtung) | 4 |
| Sechskantsenkschrauben (¼-Zoll x ⅝-Zoll) | 4 |
| 5/16-Zoll-Sicherheitsmuttern mit Zahnscheiben | 4 |
| 5/16-Zoll-Schlitzunterlegscheiben | 10 |
| 5/16-Zoll-Unterlegscheiben (Zinkbeschichtung) | 6 |
| 5/16-Zoll-Unterlegscheiben (schwarze Beschichtung) | 12 |

**Hinweis:** Nehmen Sie die Kabel und andere Baugruppe, die mit der Konsole geliefert wurden, aus der Verpackung, bevor Sie mit der Installation beginnen.

# Auspacken der Kabel

Um die Konsole an der Basiseinheit anzuschließen, benötigen Sie unter Umständen die folgenden fünf Kabel:

- Ethernet (nur P80)
- Fernsehen (nur P80)
- Netzkabel (nur P80)
- Daten der Basiseinheit
- Automatischer Stop-Sensor (Auto Stop™)

Die ersten drei Kabel werden mit der P80-Konsole mitgeliefert. Die übrigen zwei Kabel werden innerhalb der Verkleidung des Laufbands versandt.

### So packen Sie die Kabel aus:

1. Öffnen Sie die Verpackung, in der die P80-Konsole enthalten ist. Entnehmen Sie die Ethernet-, Fernseh- und Netzkabel.
2. Entfernen Sie die beiden Schrauben, mit denen die mittlere Säulenabdeckung befestigt ist. Entfernen Sie die Abdeckung und legen Sie sie zusammen mit den beiden Schrauben zur Seite.

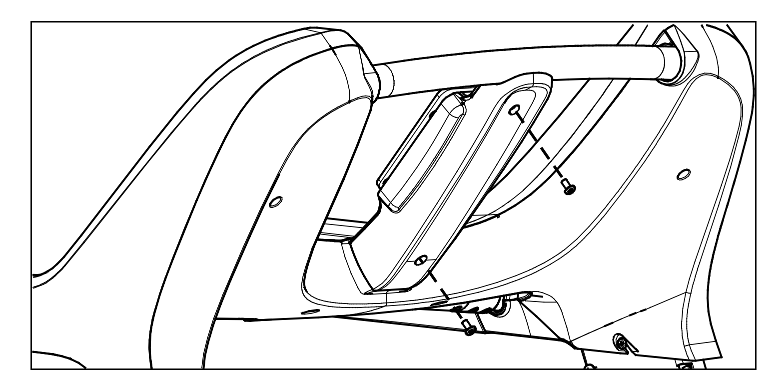


**Abbildung 3: Entfernung und Ersetzung der mittleren Säulenabdeckung**

3. Entfernen Sie die sieben Schrauben, mit denen die mittlere Säulenabdeckung befestigt ist. Lösen Sie die hintere Abdeckung und legen Sie sie zusammen mit den sieben Schrauben beiseite.

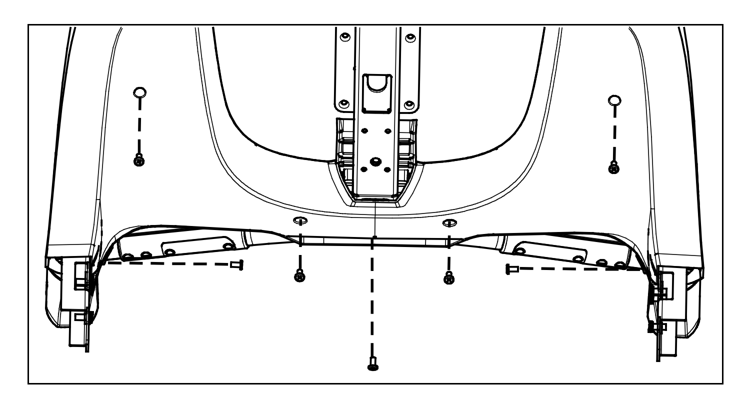


**Abbildung 4: Entfernung und Ersetzung der mittleren Säulenabdeckung**

4. Entfernen Sie die beiden Enden des Basiseinheit-Datenkabels aus dem linken Arm der Verkleidung (Position 1 in der folgenden Abbildung). Führen Sie das kürzere der beiden Kabelenden in die Verkleidung ein und legen Sie das lange Ende nach außen.

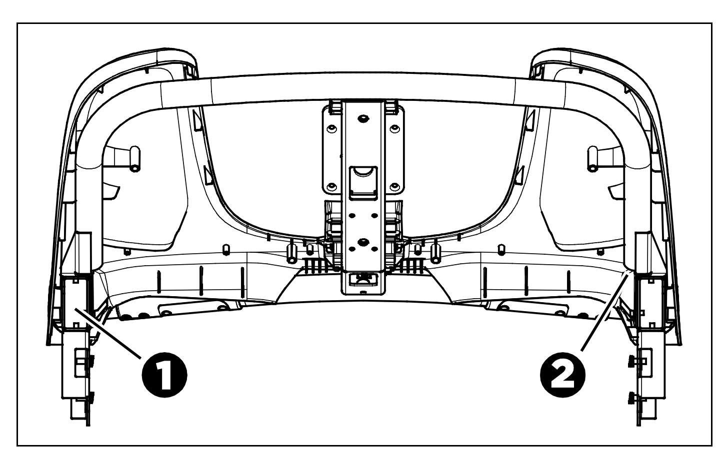



**Abbildung 5: Kabellagerungsorte in der Verkleidung des Laufbands: Basiseinheit-Datenkabel (1) und Autostop-Kabel (2)**

5. Entfernen Sie das Autostop-Kabel aus dem Rohr auf der rechten Seite der Verkleidung (Position 2 in der vorhergehenden Abbildung).

   ***Wichtig:*** *Stellen Sie im folgenden Schritt sicher, dass das Ende des Datenkabels mit dem Ferritkopf das obere Ende ist. Ebenso ist der dreipolige Stecker am Autostop-Sensorkabel das untere Ende und der vierpolige Stecker ist das obere Ende.*

6. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem die Kabel fixiert sind, wickeln Sie sie anschließend ab und entfernen Sie potenzielle Knicke. Sammeln Sie die Kabel in einem einzigen Bündel (später als *Kabelsatz* bezeichnet). Entfernen Sie auf keinen Fall das Kabel, mit dem das Ferrit am Kabel am Gestell befestigt ist.

   **Hinweis:** Bei der Führung der Kabel durch enge Öffnungen im Gestell kann es hilfreich sein, die Kabel so zu arrangieren, dass die Anschlüsse am unteren Ende leicht versetzt sind (aber dennoch innerhalb von insgesamt drei Zentimetern (1 Zoll).

# Montage des Rahmens

**GEFAHR** **Vergewissern Sie sich, bevor Sie folgende Schritte durchführen, dass das Laufband nicht an eine Stromquelle angeschlossen ist.**

Während des Hinzufügens der linken und rechten vertikalen Träger der Laufbandbasis müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz korrekt durch den rechten Träger geführt wurde, sodass bei Hinzufügen des Bedienpults die notwendigen Anschlüsse verfügbar sind. Ein sogenanntes Fish Tape (ein dünner Metallstreifen mit einem Haken oder einer Schließe an einem Ende, in Fachgeschäften für Eisenwaren bzw. vom Baumarkt erhältlich) kann sich dabei als nützlich erweisen.

**Mit der Rahmenmontage anfangen:**

1. Entfernen Sie die Abdeckhaube und legen Sie sie beiseite.

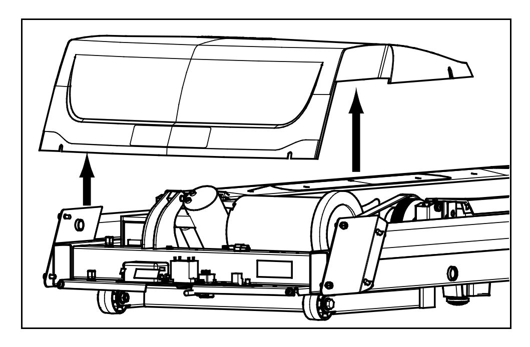


**Abbildung 6: Abdeckhaubenentfernung**

2. Setzen Sie den rechten vertikalen Träger in die seitliche Haltevorrichtung des Basisrahmens.
3. Befestigen Sie den rechten vertikalen Träger mit vier Inbusschrauben, vier schwarzen Unterlegscheiben und zwei Sicherheitsmuttern an dieser Haltevorrichtung. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial teilweise fest.

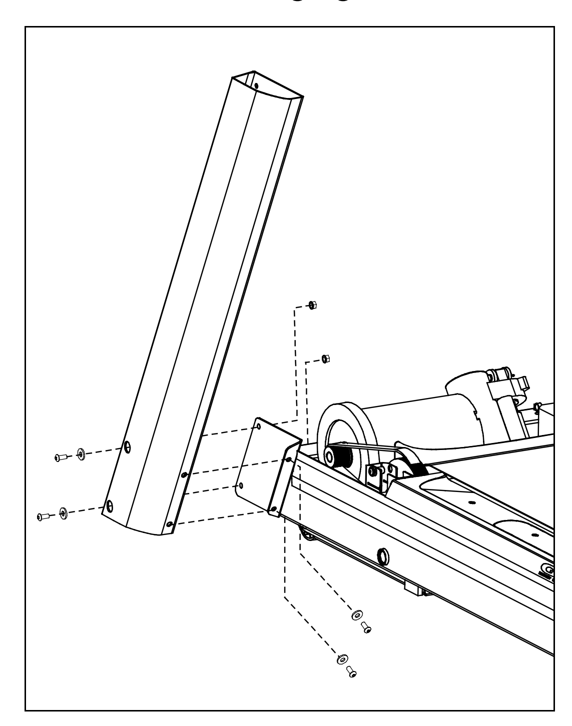


**Abbildung 7: Anbringen des vertikalen Trägers, rechts**

4. Befestigen Sie die Stromversorgungskabel mithilfe der Velcro-Verbindungsstücke an der rechten Seite des vorderen Querträgers auf der Laufbandbasis.
5. Führen Sie das Gleichstrom-Ausgangskabel der Stromversorgung durch die Klammern zwischen dem Stromversorgungskabel und dem Bandmotor. Führen Sie das Ende des Kabels unter der Halterung für den Liftmotor her.
6. Verbinden Sie den schwarzen dreipoligen Stecker auf dem Wechselstrom-Kabelstrang mit der Steckdose am Stromversorgungskabel.

### So installieren Sie das optionale Buchsenfeld (nur für Laufbänder mit P80-Konsolen):

1. Entfernen Sie die beiden 10 x ½-Zoll-Kreuzschlitzmaschinenschrauben, die die Verschlussplatte an der rechten vorderen Kante des Laufbands sichert, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

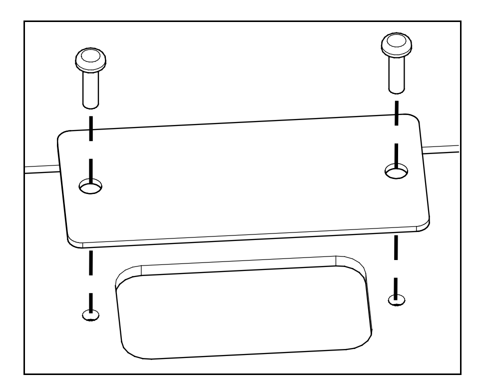


**Abbildung 8: Entfernung der Verschlussplatte**

2. Platzieren Sie das Buchsenfeld über der Öffnung und setzen Sie die beiden Maschinenschrauben wieder ein. Die Schrauben vollständig festziehen.

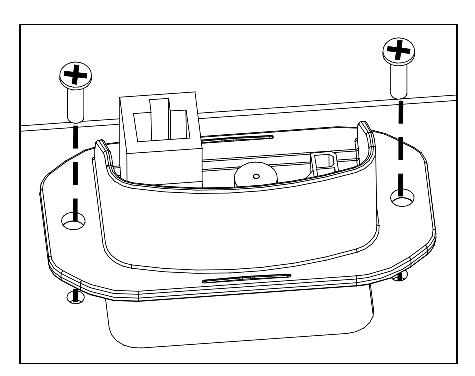


**Abbildung 9: Installation des Verbindungsstücks**

### So ziehen Sie Kabel durch das Gestell:

1. Führen Sie den Kabelsatz hinunter durch den linken vertikalen Träger und durch die Öffnung im unteren Teil des Trägers hinaus. Hängen Sie das verbleibende Kabel über die Vorderseite des Trägers und befestigen Sie es gegebenenfalls mit Klebeband, um es vorübergehend zu fixieren.
2. Führen Sie den Kabelsatz durch die Tülle im linken Halter des Basisgestells. Schließen Sie die einzelnen Kabel an, wie in der folgenden Abbildung und Tabelle dargestellt.

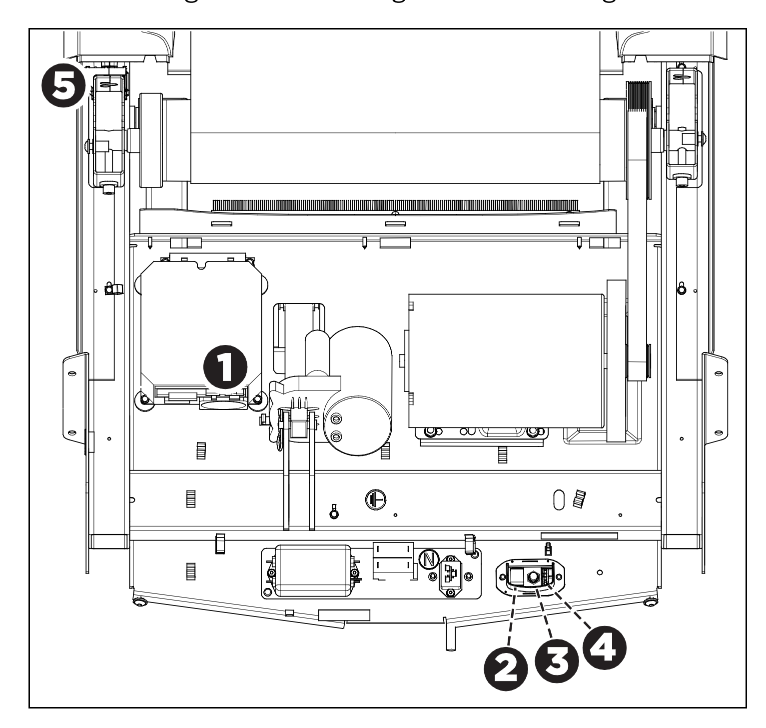



**Abbildung 10: Kabelanschlüsse und Halterungspunkte in der Basis des Laufbands**

**Tabelle 1. Kabelanschlüsse und Halterungspunkte in der Basis des Laufbands**

| **Komponente** | **Aussehen** | **Bereits installiert** | **Unterer Anschlusspunkt** |
|---|---|---|---|
| Datenkabel der Basiseinheit | Flach mit silberner Isolierung | Ja | ❶ |

| Komponente | Aussehen | Bereits installiert | Unterer Anschlusspunkt |
|---|---|---|---|
| Ethernet-Kabel | Rund mit schwarzer Isolierung | Nein | ❷ |
| Fernsehkabel | Rund mit schwarzer Isolierung | Nein | ❸ |
| Netzkabel der Konsole | Dual-Lead-Kabel mit roter und schwarzer Isolierung | Ja | ❹ |
| Kabel für automatischen Stopp-Sensor | Rund mit silberner Isolierung | Ja (in der Laufband-Verkleidung) | ❺ |

**ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass beim nächsten Schritt keine Drähte zerschnitten oder eingeklemmt werden.**

3. Setzen Sie den linken vertikalen Träger in die seitliche Haltevorrichtung des Basisrahmens.
4. Befestigen Sie den linken vertikalen Träger mit vier Inbusschrauben, vier schwarzen Unterlegscheiben und zwei Sicherheitsmuttern an dieser Haltevorrichtung. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial teilweise fest.

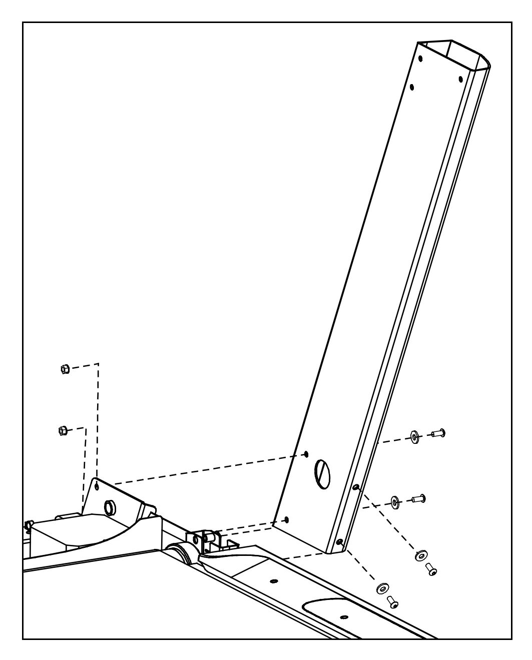


**Abbildung 11: Anbringen des vertikalen Trägers, links**

5. Senken Sie die Laufbandverkleidung über die vertikalen Träger ab und richten Sie sie an ihnen aus.

   ***Wichtig:*** *Achten Sie im folgenden Schritt darauf, keine der Komponenten im Stopschalter zu lockern.*

6. Führen Sie das obere Ende des Kabelsatzes durch die Verkleidung, so dass sein oberes Ende aus der unteren Öffnung in der Mittelsäule und aus der runden Öffnung in der Befestigungsplatte der Konsole herausragt.

7. Verlegen Sie den Kabelsatz durch die Kabelführungen in der Verkleidung und wickeln Sie dann die Führungen um den Kabelsatz, um ihn zu sichern. Drücken Sie alle anderen Kabel in den vertikalen Träger.

   **Hinweis:** Verwenden Sie im folgenden Schritt die Rundkopfschrauben mit Zinkbeschichtung und die Unterlegscheiben aus dem Bausatz.

   ***Wichtig:*** *Verwenden Sie im nächsten Schritt zum Festziehen der Befestigungselemente keinen Schlüssel, bis das Gerät vollständig zusammengebaut wurde. Vergewissern Sie sich, dass die Befestigungselemente keine Kabel einklemmen. Die beschränkte Garantie von Precor umfasst keine Kabel, die durch eine falsche Montage beschädigt wurden.*

8. Sichern Sie die Verkleidung mit sechs Rundkopfschrauben und sechs Unterlegscheiben. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial teilweise fest.

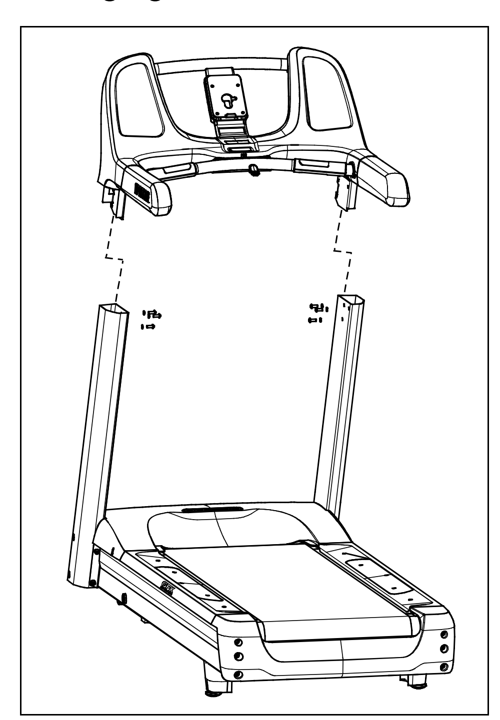


**Abbildung 12: Anbringen von Handlauf und Konsole**

# Montage abschließen

Setzen Sie nach Anbringen der vertikalen Trägers und der Verkleidung wieder die Abdeckhaube auf die Laufbandbasis auf und ziehen das Befestigungsmaterial an.

**VORSICHT: Passen Sie auf die Verlängerungen der Handläufe auf, wenn Sie vorne am Gerät arbeiten. Bei Nichtbeachtung können Sie sich leicht den Kopf stoßen oder anderweitig verletzen.**

### Befestigungsmaterial festziehen:

1. Die acht Befestigungsmaterialien, die die vertikalen Träger mit der Laufbandbasis verbinden, in abwechselnder Reihenfolge festziehen.
2. Die sechs Schrauben, die die Konsolenverkleidung mit den vertikalen Trägern verbindet, vollständig festziehen.

### Die Montage der Laufbandbasis abschließen:

***Wichtig:*** *Die vier Befestigungsmaterialien mit der Hand richtig ausrichten und einführen. Ziehen Sie dann, wie im folgenden Schritt beschrieben, mit einem Schlüssel das Haubenbefestigungsmaterial vollständig fest.*

1. Stecken Sie die vier schwarzen Rundkopfschrauben (mit schwarzen Unterlegscheiben) in die entsprechenden Löcher. Lassen Sie zwischen den Schraubenköpfen und der Oberseite des Laufbandrahmens einen Spalt von ca. ¼ Zoll.
2. Setzen Sie die Vorderseite der Haube auf die beiden vorderen Schrauben. Achten Sie darauf, dass die Schrauben an den Einkerbungen der Haube ausgerichtet sind und die Unterlegscheiben sich außerhalb der Haube befinden.
3. Senken Sie die Rückseite der Haube ab, bis die seitlichen Schrauben innerhalb der Einkerbungen auf der Haubeninnenwand aufsitzen. Achten Sie darauf, dass sich die Unterlegscheiben außerhalb der Innenwand (auf derselben Seite, wie die Schraubenköpfe) befinden.

4. Ziehen Sie alle vier Schrauben fest. Beginnen Sie dabei mit den vorderen Schrauben.

   **Hinweis:** Greifen Sie durch die Öffnung an den Außenseiten der Haube, um die seitlichen Schrauben mit einem Inbusschlüssel festzuziehen.

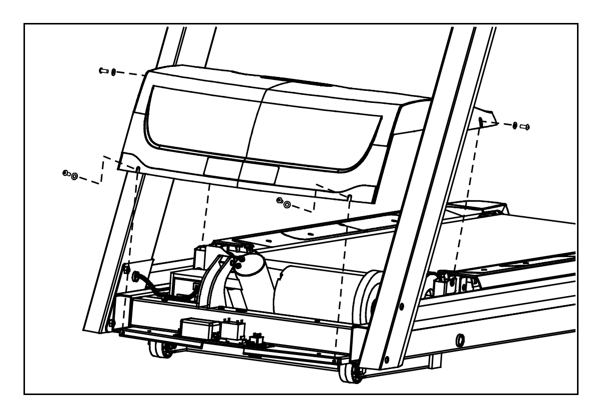


**Abbildung 13: Anbringen von Haube und Befestigungsmaterial**

# Überprüfen der Ausrichtung und Justierung der Laufmatte

Bevor das Laufband benutzt werden kann, müssen Sie die Ausrichtung der Laufmatte überprüfen und sie bei Bedarf einstellen. Für weitere Informationen siehe *Überprüfen der Ausrichtung und Justierung der Laufmatte* sowie *Verstellen der Laufmatte* das Kapitel *Wartung*.

# Die Einheit waagerecht ausrichten

Das Laufdeck muss von Seite zu Seite absolut planeben sein, um die Laufmatte in ihrer Ausrichtung zu halten und einen ordnungsmäßigen Betrieb zu gewährleisten. Wenn die Belastung nicht gleichmäßig über das Laufdeck verteilt ist, kann der Benutzer selbst oder auf der Konsole übermäßige Vibrationen bemerken. Achten Sie darauf, dass vor Benutzung des Laufbands das Deck gut ausgerichtet ist.

***Wichtig:*** *Beachten Sie während des gesamten Arbeitsschritts folgende Vorsichtsmaßnahmen:*

- *Stellen Sie die hinteren Füße einen nach dem anderen ein.*
- *Heben Sie das Gerät nicht über 2 cm (¾ Zoll) an.*
- *Installieren Sie die Einheit ausschließlich auf einer absolut ebenen Fläche. Das Einstellen der hinteren Füße kann Unebenheiten des Bodens unter dem Gerät nicht ausgleichen.*

## Das Laufband waagerecht ausrichten:

1. Legen Sie eine Wasserwaage auf die Laufmatte, um zu sehen, ob das Laufband planeben ist.

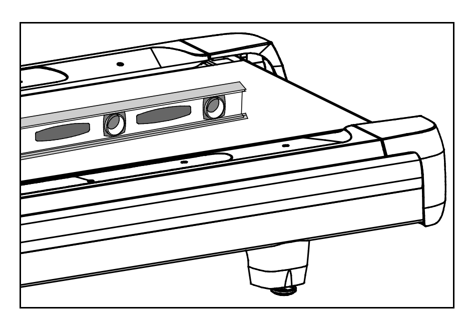


**Abbildung 14: Platzierung der Wasserwaage auf der Laufmatte**

| *Wenn das Laufband ...* | *Dann ...* |
|---|---|
| planeben ist | gehen Sie zum nächsten Arbeitsschritt. |
| **nicht** planeben ist | fahren Sie mit Schritt 2 fort. |

2. Stellen Sie sich neben die verstellbaren hinteren Füße.

   ***Wichtig:*** *Achten Sie darauf, dass die zweite Person im folgenden Schritt die geeigneten Hebetechniken anwendet.*
3. Lassen Sie von einer kräftigen Person den hinteren Teil des Laufbands anheben (mit geeigneten Hebetechniken).
4. Verstellen Sie die hinteren Füße wie gewünscht.

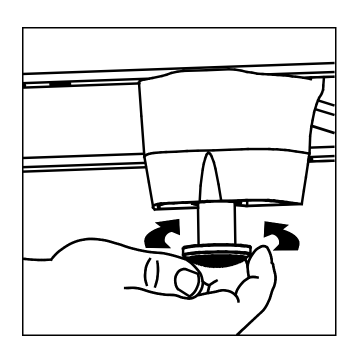


**Abbildung 15: Justieren der Füße**

5. Wiederholen Sie die Schritte 1-4, bis das Laufband planeben ist.
6. Stellen Sie bei Bedarf die hinteren Füße so ein, dass das Gewicht des Benutzers gleichmäßig auf dem Laufband verteilt ist.

# Das Stromkabel einstecken

**VORSICHT: Verwenden Sie das mitgelieferte Stromkabel. Den dreipoligen Stecker nicht durch einen Adapter ersetzen oder anderweitig umgehen, um eine nicht geerdete Steckdose zu verwenden. Das Gerät nicht an einen Netztransformator anschließen, um den Spannungsanforderungen zu genügen. Nichtbefolgung dieser Anweisung kann das Gerät beschädigen und der von Precor gegebene, begrenzte Garantieanspruch verfallen.**

Stecken Sie nach Beenden der Montage das Netzkabel in eine geeignete Steckdose.

***Wichtig:*** *Das Laufband benötigt eine einzelne Verzweigungsleitung, die gemäß NEC-Richtlinien (National Electric Code) oder regionalen Elektronormen geerdet ist.*

# Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

# Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

# Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

***Wichtig:*** *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

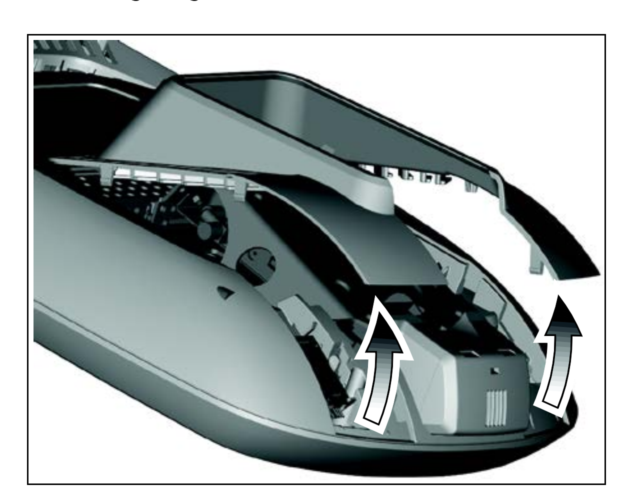


**Abbildung 16: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole**

### Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

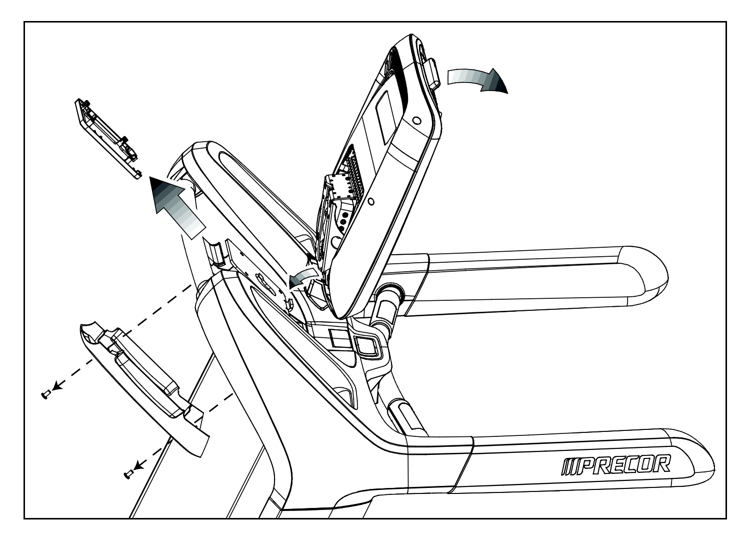



**Abbildung 17: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit**

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Entfernen Sie die zwei 3,57 mm-32 (Nr. 8-32) x ½-Zoll-Flachkopfmaschinenschrauben, mit denen die obere hintere Abdeckung der Verkleidung befestigt ist, wie in der vorherigen Abbildung dargestellt. Legen Sie die Abdeckung und die Schrauben beiseite.
6. Lösen und entfernen Sie den Abstandsring, wie in der vorhergehenden Abbildung gezeigt.

# Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

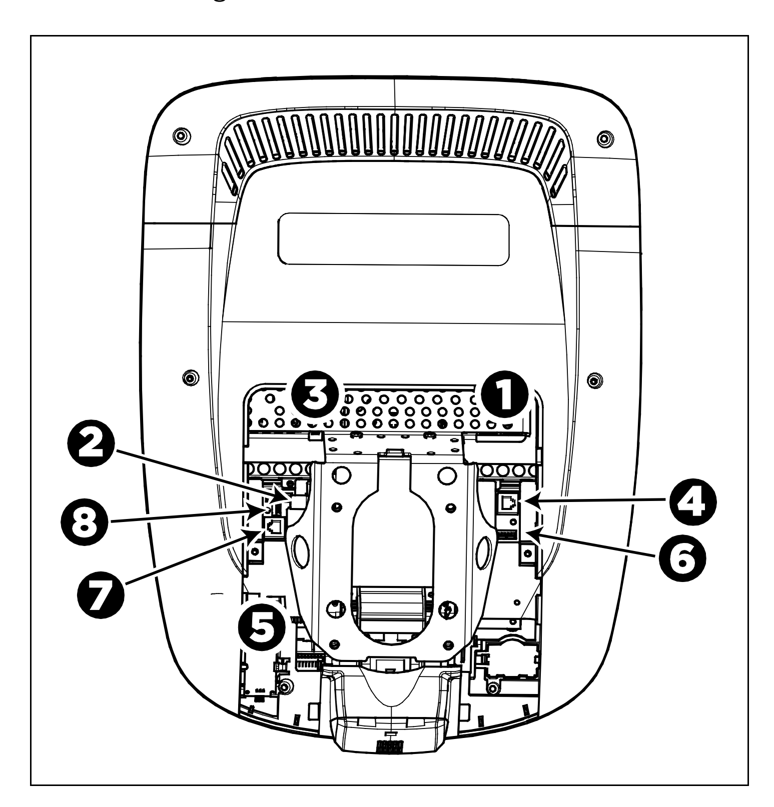



**Abbildung 18: Kabelanschlüsse, P80-Konsole**

**Tabelle 2. Interne Kabelverbindungen P80**

| Kabel | Steckverbindungstyp | Lage des Steckverbinders |
|---|---|---|
| Ethernet (LAN) | Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel | 1 |
| TV in | F-Koaxial | 2 |
| Netzkabel | 2-poliger Stecker, gepolt und eingerastet | 3 |
| Daten aus Basiseinheit | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | 4 |

| Kabel | Steckverbindungstyp | Lage des Steckverbinders |
|---|---|---|
| Herzfrequenzsensoren | 4-polige Kontaktleiste, codiert | 5 |
| Fitnessschlüssel (nur Laufband) | 6-polige Kontaktleiste, codiert | 6 |
| CSAFE | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | 7 |
| Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder) | Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher | 8 |

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

**Hinweis:** Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

## Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

**So schließen Sie das Fernsehkabel an:**

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

   ***Wichtig:*** *Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.*
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16-Zoll-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.

4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

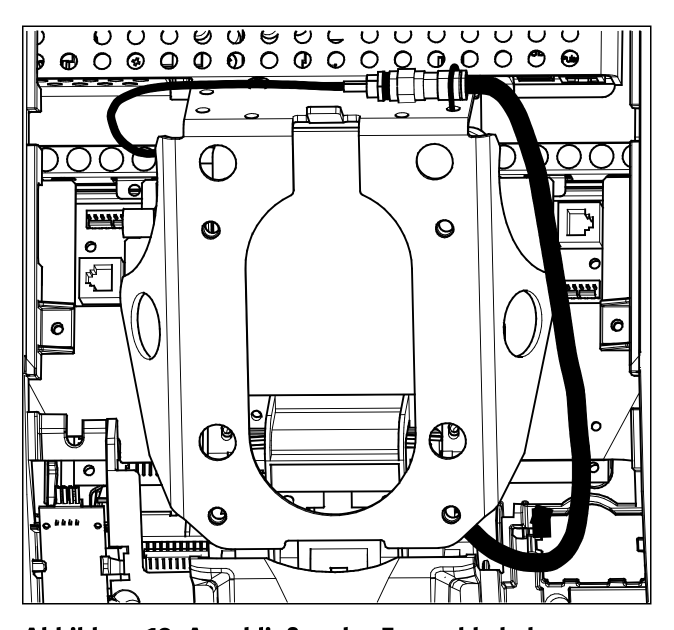


**Abbildung 19: Anschließen des Fernsehkabels**

## Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel dargestellt.

**ACHTUNG: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.**

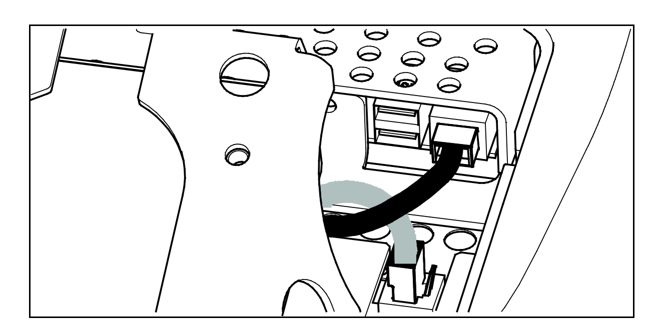


**Abbildung 20: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel**

## Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

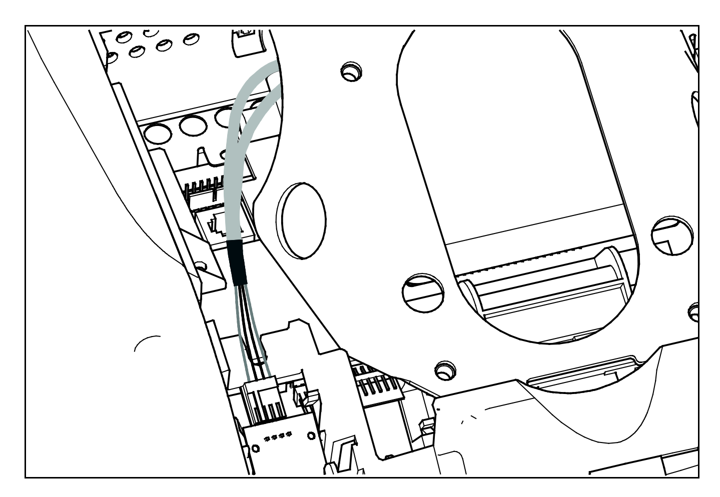


**Abbildung 21: Anschließen des Herzfrequenzkabels**

## Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Machen Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb des Stahlkonsolenrahmens die Steckdose, die zum Netzstecker passt, ausfindig und schließen Sie das Netzkabel daran an.

**Hinweis:** Stellen Sie sicher, dass der Verschluss am Stecker an der Steckdose einrastet.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

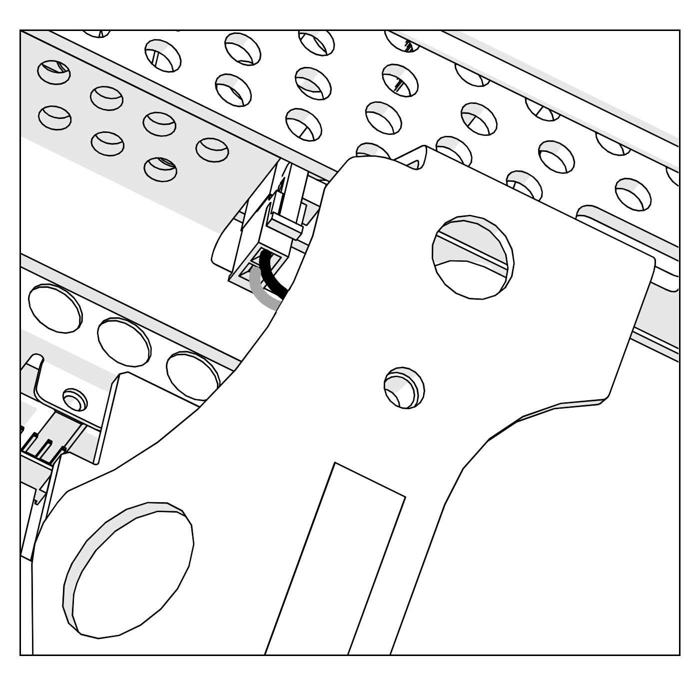


**Abbildung 22: Anschließen des Netzkabels**

# Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

**Die Installation abschließen:**

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.
7. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

# Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

***Wichtig:*** *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

### Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

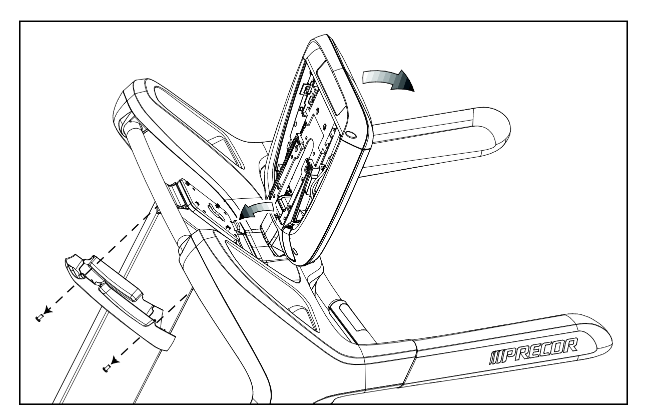



**Abbildung 23: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit**

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und nach vorne, bis Sie sie über die hintere Abdeckung der Konsole legen können.

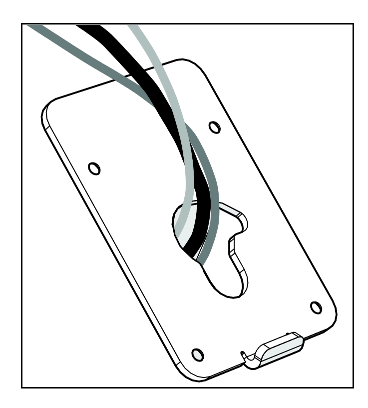


**Abbildung 24: Kabelpositionierung**

# Anschließen von Kabeln (P30 und P10)

***Wichtig:*** *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* ***nicht****, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

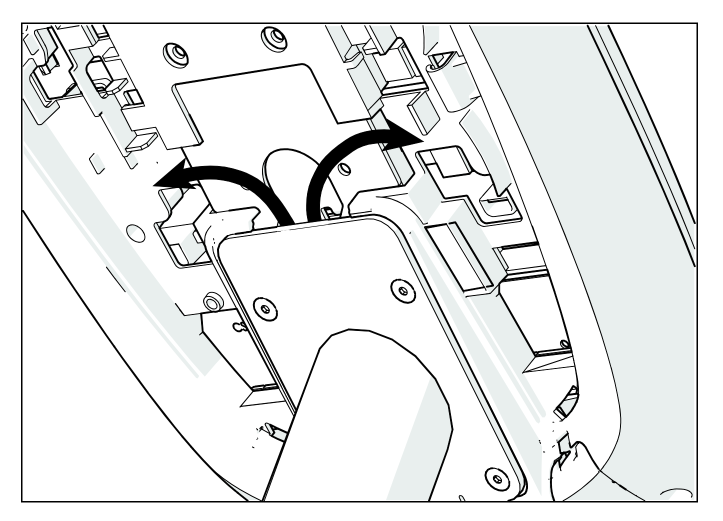


**Abbildung 25: Kabelführung von der Halterung in die Konsole**

**Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.**

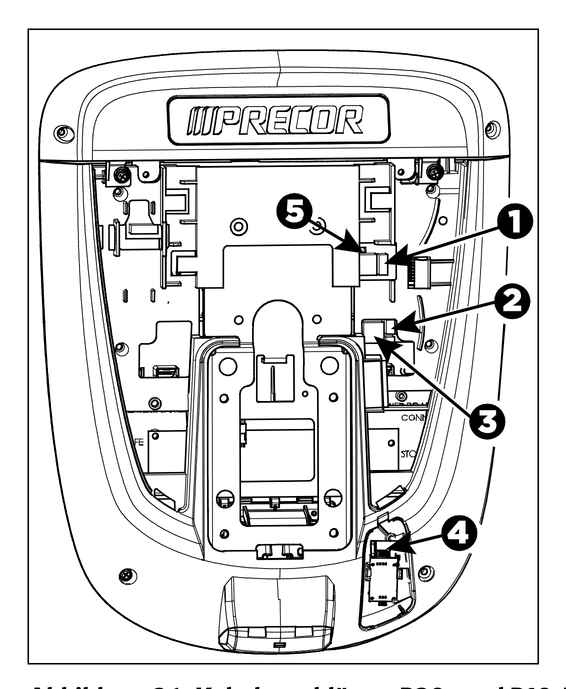



**Abbildung 26: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen**

**Tabelle 3. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen**

| Kabel | Steckverbindungstyp | Lage des Steckverbinders |
|---|---|---|
| Fitnessschlüssel (nur Laufband) | 6-polige Kontaktleiste, codiert | ❶ |
| Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder) | 4-polige Kontaktleiste, codiert | ❷ |
| Daten aus Basiseinheit | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❸ |
| Herzfrequenzsensoren | 4-polige Kontaktleiste, codiert | ❹ |
| CSAFE | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❺ |

# Abschließen der Konsoleninstallation (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

**Die Installation abschließen:**

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen an der Unterseite der hinteren Abdeckung der Konsole mit den Schlitzen an der Unterseite des Konsolengehäuses aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben, die Sie vorher entfernt hatten, in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung stecken. Die Schrauben vollständig festziehen.

   ***Wichtig**: Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

# Erneute Montage der Laufbandverkleidung

Nachdem die Konsole installiert ist, befestigen Sie die beiden Abdeckplatten der Laufbandverkleidung.

***Wichtig:*** *Achten Sie beim folgenden Vorgang darauf, dass die Kabel nicht durch Befestigungselemente beschädigt oder eingeklemmt werden.*

### So bauen Sie die Verkleidung erneut zusammen:

1. Vergewissern Sie sich, dass der Kabelsatz sicher in den Kabelklammern befestigt ist und der Ferritkopf auf dem Basiseinheit-Datenkabel im linken Arm des Laufbands fixiert ist.
2. Lassen Sie die hintere Abdeckung einrasten und befestigen Sie die sieben Schrauben, die sie zuvor entfernt haben.

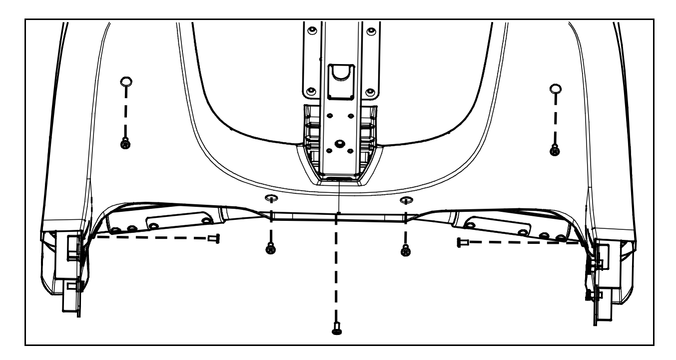


**Abbildung 27: Entfernung und Ersetzung der mittleren Säulenabdeckung**

3. Positionieren Sie die mittlere Säulenabdeckung ordnungsgemäß und befestigen Sie die beiden Schrauben, die Sie zuvor entfernt haben.

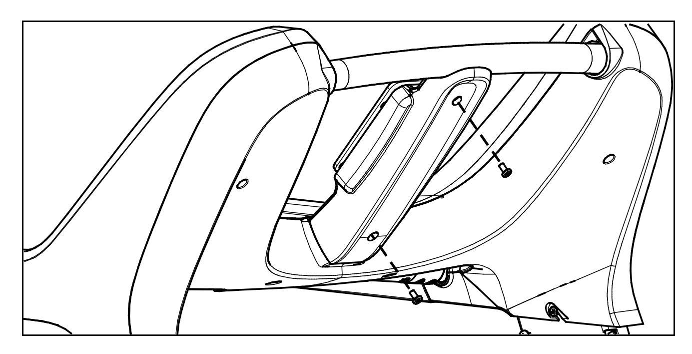


**Abbildung 28: Entfernung und Ersetzung der mittleren Säulenabdeckung**

# Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

**So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:**

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   **Hinweis:** Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
   - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
   - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

   **Hinweis:** Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

Kapitel 3

# Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

**GEFAHR** **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

# Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

**VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.**

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

**VORSICHT: Um auf Laufbändern beim Reinigen von Abdeckung oder Handläufen Verletzungen zu vermeiden, auf die Verlängerungen der Handläufe aufpassen.**

# Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Abgenutzte, beschädigte oder fehlende Sicherheitsbänder oder -Clips
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

***Wichtig:*** *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

# Wöchentliche Wartung

Folgende Wartungsaufgaben sollten Sie jede Woche durchführen:

1. Heben Sie die Lauffläche auf die maximale Neigung an, schalten Sie anschließend die Ein-/Aus-Taste und den Schutzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker der Einheit aus der Steckdose.
2. Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger oder einem feuchten Wischlappen.
3. Sobald der Boden vollkommen trocken ist, schließen Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung an und stellen Sie das Laufband auf eine ebene Position zurück.
4. Überprüfen Sie das Netzkabel, um sicher zu gehen, dass es nicht unter dem Gerät oder zwischen zwei beweglichen Teilen eingeklemmt ist.
5. Testen Sie alle Funktionen der Konsole, einschließlich der Funktionen zur Herzfrequenzmessung.

6. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Die Einheit waagerecht ausrichten*.

# Monatliche Wartung

Folgende Wartungsarbeiten sollten Sie jeden Monat durchführen:

1. Schalten Sie das Gerät und den Schutzschalter aus und ziehen Sie anschließend den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Überprüfen Sie die Lauffläche und das Band auf Abnutzung.
3. Reinigen Sie das Gestell des Laufbands mit einem Tuch, das mit Wasser oder einem zugelassenen Reinigungsmittel angefeuchtet wurde.
4. Verwenden Sie Wasser und eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die äußere Oberfläche des Laufbands zu reinigen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder entsprechend verkauft oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).
7. Entfernen Sie die vordere Abdeckung und sämtliche Fusseln oder Schmutz. Achten Sie dabei darauf, den Ventilator nicht zu beschädigen.
8. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
9. Reinigen und schmieren Sie die Lift-Schraube des Motors mit einem zugelassenen Schmierfett wie SuperLube® mit Teflon® oder synthetischem Schmierfett von Mobil 1®.

10. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf ordnungsgemäße Festigkeit und Drehmoment.
11. Tauschen Sie alle Abdeckungen aus.
12. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Die Einheit waagerecht ausrichten*.

# Überprüfen der Ausrichtung und Justierung der Laufmatte

Durch die korrekte Ausrichtung bleibt die Laufmatte mittig, wodurch der ordnungsgemäße Betrieb sichergestellt wird. Die Laufmatte kann mit einigen wenigen Einstellungen neu ausgerichtet werden. Wenn Sie Fragen zu diesem Arbeitsschritt haben, wenden Sie sich an den Precor-Kundendienst (siehe *Service anfordern*).

**Achtung: Stellen Sie die Laufmatte nicht ein, wenn jemand auf ihr steht.**

### So überprüfen Sie die Ausrichtung der Laufmatte:

1. Stellen Sie sicher, dass die Laufoberfläche möglichst planeben ist. Falls erforderlich, verstellen Sie die hinteren Füße, damit das Laufband planeben ist (siehe *Die Einheit waagerecht ausrichten*).

   **Hinweis:** Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden. Verschieben Sie das Laufband, wenn Sie keinen ebenen und stabilen Stand der Laufoberfläche erreichen.
2. Schalten Sie das Laufband EIN.
3. Stellen Sie sich **neben** das Laufband (nicht darauf) und drücken Sie GO auf der Konsole.
4. Falls benötigt, geben Sie den Sicherheitscode durch Drücken der Zifferntasten ein. Die Laufmatte wird automatisch gestartet, sobald der 3-sekündige Countdown auf der Konsole abgelaufen ist.

5. Drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN, bis die Konsole einen Wert von 5 km/h (3 mph) anzeigt.

   **ACHTUNG: Wenn Sie ein Schleifgeräusch hören oder die Laufmatte scheinbar beschädigt wird, stoppen Sie die Laufmatte durch Drücken des STOP-Knopfes umgehend. Kontaktieren Sie den Precor-Kundendienst.**

6. Beobachten Sie die Laufmatte einige Sekunden lang hinter dem Laufband. Die Laufmatte sollte sich mittig entlang des Laufbetts bewegen. Wenn sie sich nach links oder rechts bewegt, stellen Sie die Laufmatte ein. Siehe *Verstellen der Laufmatte*.

   ***Wichtig:*** *Wenn die Laufmatte nicht richtig eingestellt wird, kann sie reißen oder ausfransen. Diese Schäden werden nicht von der beschränkten Garantie von Precor abgedeckt.*

7. Drücken Sie den roten STOP-Knopf, um die Laufmatte anzuhalten.
8. Schalten Sie das Laufband AUS.

# Verstellen der Laufmatte

Wenn Sie zum Einstellen des Laufbands Fragen haben, wenden Sie sich an den Precor-Kundendienst (Siehe *Service anfordern*).

**ACHTUNG: Passen Sie beim Ausrichten der Laufmatte besonders auf. Schalten Sie das Laufband AUS, wenn Sie die hinteren Rollen verstellen oder in ihrer Nähe arbeiten. Tragen Sie KEINE losen Kleidungsstücke und lassen Sie Ihre Haare während dieses Arbeitsschritts nicht lose herabhängen. Stellen Sie die Laufmatte NICHT ein, wenn jemand auf ihr steht. Achten Sie darauf, Ihre Finger und andere Objekte nicht zu nah an die Matte und Rollen zu halten, besonders vor den Rollen und hinter dem Laufdeck. Das Laufband hält nicht sofort an, wenn sich ein Objekt in der Laufmatte oder den Rollen verfängt.**

***Wichtig:*** *Nehmen Sie alle Einstellungen an den Justierschrauben an den hinteren Kanten des Laufbands vor und verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel. Drehen Sie zudem keine der Justierschrauben weiter als ¼ Drehung, bevor Sie die Ausrichtung der Laufmatte erneut geprüft haben. Das Überziehen der Justierschrauben kann das Laufband beschädigen.*

**So verstellen Sie die Laufmatte:**

1. Machen Sie, wie im folgenden Diagramm dargestellt, die Justierschrauben in den Endverschlüssen an der hinteren Kante des Laufbands ausfindig.

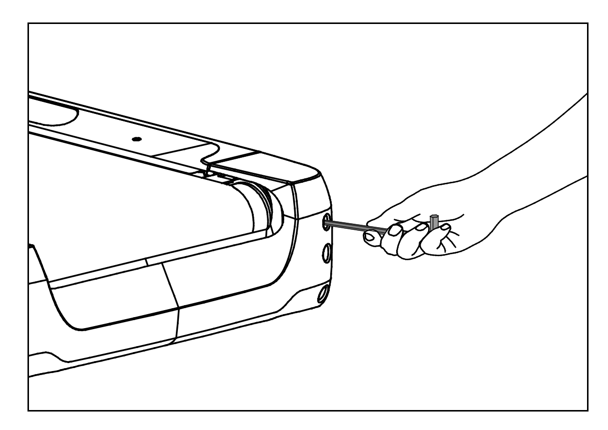


**Abbildung 29: Position der Einstellschraube**

2. Ziehen Sie mit einem Inbusschlüssel die Justierschraube fest, zu der sich die Laufmatte hinbewegt. Drehen Sie die Schraube ¼ Drehung im Uhrzeigersinn.
3. Prüfen Sie die Laufmattenposition, wie in *Überprüfen der Ausrichtung und Justierung der Laufmatte* beschrieben.

| *Wenn die Laufmatte ...* | *Dann ...* |
|---|---|
| sich weiter in die ursprüngliche Richtung bewegt | drehen Sie **dieselbe** Justierschraube eine weitere ¼ Drehung im Uhrzeigersinn. |
| beginnt, sich in die entgegengesetzte Richtung zu bewegen | drehen Sie **dieselbe** Justierschraube ⅛ Drehung oder weniger gegen den Uhrzeigersinn. |

**Hinweis:** Wenn die Laufmatte verrutscht, nachdem Sie sie eingestellt haben, ziehen Sie **beide** Justierschrauben gleichmäßig jeweils ¼ Drehung an, bis das Rutschen aufhört. Überziehen Sie die Laufmatte nicht.

# Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

# Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

***Wichtig:*** *Die Abschlusskappen aus Kunststoff auf den Precor-Laufbändern wurden speziell zum Anheben entwickelt. Legen Sie zusammen mit einer zweiten Person eine Hand unter jede Seite der Abschlusskappe. Heben Sie dann mit den geeigneten Hebetechniken den hinteren Teil des Laufbands an, sodass es sich auf den Vorderrädern bewegen lässt.*

In einer schrägen Trainingsposition lässt sich das Laufband leichter verschieben.

**Das Laufband zum Verschieben in eine schräge Trainingsposition bringen:**

1. Drücken Sie auf dem Bedienpult auf GO (Start).
2. Erhöhen Sie die Trainingsposition auf 4 oder höher.
3. Schalten Sie, während sich das Laufband bewegt, den Hauptschalter aus.
4. Trennen Sie das Netzkabel vom Laufband.

# Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Schalten Sie es aus.
- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

# Sicherheitsfunktionen des Laufbandes

Bevor Sie das Precor-Gerät zur Benutzung freigeben, überprüfen Sie die *Wichtige Sicherheitsanweisungen* in dieser Betriebsanleitung. Weisen Sie die Benutzer gemäß den Richtlinien in *Eingeben des Fitnesscodes* ein, wie das Gerät sicher zu benutzen ist.

## Eingeben des Fitnesscodes

Wenn das Gerät aus dem Werk kommt, ist der Fitnesscodeschutz nicht aktiviert.

Nach Aktivieren des Fitnesscodes müssen Sie alle Benutzer darüber informieren, dass das Gerät einen Fitnesscode fordert, um eine unbefugte Benutzung zu verhindern. Zur Benutzung des Geräts müssen folgende Schritte ausgeführt werden.

**Fitnesscode eingeben und Laufband starten:**

1. Nehmen Sie die Startposition ein, indem Sie mit einer Hand den Handlauf halten und mit der anderen den Code eingeben.

   ***Wichtig:*** *Halten Sie sich bei den folgenden Schritten zumindest mit einer Hand gut am Handlauf fest.*

2. Wenn Sie die Banneranzeige auf der Konsole sehen, wählen Sie ein Programm oder drücken GO (Start).
3. Wenn Sie aufgefordert werden, den Sicherheitscode einzugeben und das Laufband zu entsperren, drücken Sie die Tasten 1, 2, 3 und 4 in der richtigen Reihenfolge.

   Wenn Sie den Code richtig eingegeben haben, beginnt das Training. Anderenfalls stoppt das Gerät für zwei Sekunden und fordert dann zu einer erneuten Eingabe des Codes auf. Das Drücken von fünf oder mehr Tasten bringt Sie zu der anfänglichen Eingabeaufforderung zurück.

**Hinweis:** Auf dem Laufband erscheint, bevor sich die Laufmatte bewegt, auf der Konsole ein 3-Sekunden-Countdown.

# Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

| *Wenn der Nutzer...* | *Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:* | *und die Konsole...* |
| --- | --- | --- |
| an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert. ❶ | bleibt langsam stehen. | zeigt die Meldung ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter. |
| Die rote STOPP-Taste drückt. ❷ | Bleibt langsam stehen. | Zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde. |

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

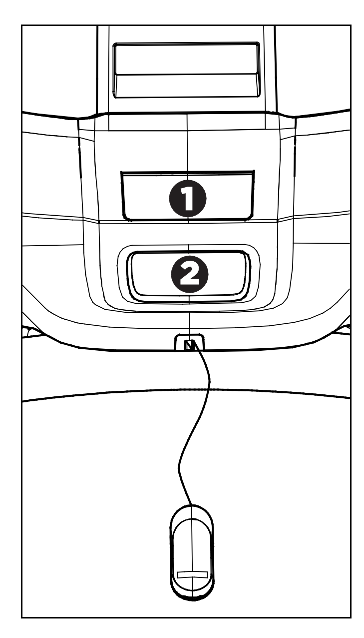



**Abbildung 30: Neustartschalter**

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

**Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:**

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   **Hinweis:** Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

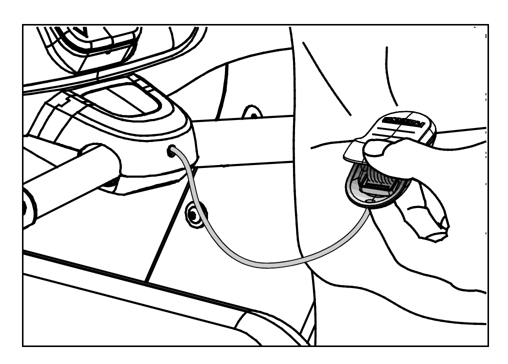


**Abbildung 31: Befestigen des Sicherheitsclips**

# Ein- und Ausschalten des Laufbands

Verwenden Sie den Netzschalter unter der Abdeckung neben der Netzbuchse, um das Laufband ein- und auszuschalten.

***Wichtig:*** *Schalten Sie das Laufband aus, wenn es nicht benutzt wird.*

# Maximales Gewicht

Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie mehr als 225 kg (500 Pfund) wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nicht laufen.

# Standort

Der Bereich um das Laufband herum muss jederzeit offen und frei von Störungen durch z. B. andere Geräte bleiben. Darüber hinaus muss für die Sicherheit des Benutzers und einer richtigen Instandhaltung direkt hinter dem Laufband ein Bereich von einem Meter (3 Fuß) mal zwei Metern (6 Fuß) frei bleiben.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-542 rev B, de
Dezember 2012